

HOLA SALUD

AÑO 5 | Nº 60 | OCTUBRE 2023

Dr. Leonardo Sande

OBESIDAD & SOBREPESO

Una amenaza mundial

DÍA MUNDIAL DE LA *Salud mental*

Dr. Eduardo Katz

Director de Salud Mental de ASSE



¿Qué es el SIBO?

Dra. María Rosa Cruells

ENTREVISTA

Dr. LUIS UBILLOS

Subdirector del INCA



"UN DIAGNÓSTICO A TIEMPO SALVA VIDAS"

NUEVO FILTRO: MEXORYL 400
EL MEJOR FILTRO CONTRA LOS
RAYOS UV MÁS DAÑINOS*

ANTHELIOS UVMUNE400
FLUIDOS spf 50+



AHORA TAMBIÉN PARA PIEL GRASA

Staff

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan Tavaniello

DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

DISEÑO

Lorem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dr. Leonardo Sande

Dr. Carlos Benjamín Álvarez

Dra. María Rosa Cruells

Lic. Karen Szwarcfter

Astróloga Lucía Maidana

Lic. Sebastián Rodríguez

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Valentina Pérez

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Pablo Petrides

**Hola Salud es una publicación
producida y distribuida**

por Informédica S.R.L.

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de

colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



02 **AQFU**
Un enfoque en vacunación que
abarque todo el ciclo de vida



04 **DESTACADOS**
Dr. Luis Ubillos
“Un diagnóstico a tiempo salva vidas”

08 **SALUD PARA TODOS**
El proceso científico
detrás de Covadenil

14 **HOLA FARMACIAS**
Farmacia Ibiripitá,
Ciudad de la Costa

17 **MANAGEMENT**
¿Cómo nuestras experiencias pasadas
moldean nuestro futuro?
Lic. Karen Szwarcfter

21 **SALUD PARA TODOS**
Hablemos de salud cardiovascular
Por Prof. Dr. Carlos Benjamín Álvarez

Contenidos

26 **VIDRIERAS**
• Covadenil: innovación en el uso del
colágeno tipo II no desnaturalizado
de origen bovino
• Las Parrillas Solidarias de Peluffo
Giguens recaudaron más de \$ 2.000.000
• Comenzó el Mes Rosa:
sumar kilómetros para ayudar

31 **COSMÉTICA**
Recomendaciones para
cuidar el cabello rizado

34 **AQFU**
Curso Buenas Prácticas de Fabricación
para Productos Médicos

37 **SALUD PARA TODOS**
Obesidad y sobrepeso:
una amenaza social
Por Dr. Leonardo Sande

40 **AQFU**
Modelo de dispensación colaborativa
de España entre la farmacia
hospitalaria y comunitaria



42 **PERFILES**
Dr. Eduardo Katz
La salud mental está en agenda

50 **NUTRICIÓN**
¿Qué es el SIBO?
Por Dra. María Rosa Cruells Álvarez

56 **DESTINOS**
Florencia

60 **TIEMPO LIBRE**
Lectura & Netflix

62 **Horóscopo**
Por Astróloga Lucía Maidana

Un enfoque en vacunación que abarque todo el ciclo de vida

Nuevo aporte de política profesional farmacéutica de la Federación Internacional Farmacéutica.

La importancia de un enfoque de vacunación que abarque todo el ciclo de vida y el potencial de los farmacéuticos para contribuir a ello se describe en una nueva declaración de política de la FIP, publicada el 27 de setiembre de este año.

“Un enfoque de inmunización a lo largo de la vida reconoce que la salud está determinada por una serie de eventos que ocurren a lo largo de la vida, incluidas las vacunas que se sabe que benefician a grupos de edad específicos y grupos vulnerables”, dijo Luís Lourenço, secretario profesional de la FIP y copresidente del Comité de Política Profesional de la FIP que desarrolló la presente declaración.

Dicha declaración plantea la necesidad de ampliación de los calendarios y estrategias de vacunación para garantizar el acceso a las vacunas para todos los grupos de edad más allá de la infancia. “Las enfermedades prevenibles mediante vacunas son una causa importante de morbilidad, incluida la pérdida de capacidad funcional y de mortalidad en las personas mayores porque el deterioro gradual del sistema inmunológico provocado por la edad los hace más susceptibles a las infecciones”, explicó Lourenço.

Como tal, la FIP promueve que los químicos farmacéuticos deben integrarse en los canales de vacunación para las personas mayores, así como en las de otros grupos de riesgo especial, como personas con enfermedades crónicas, embarazadas, profesionales de la salud, poblaciones desatendidas y cuidadores. Además,



la declaración de política enfatiza el valor de los químicos farmacéuticos para generar confianza en las vacunas y abordar las dudas sobre las mismas.

“Una de las palancas clave para aumentar las tasas de vacunación en todas las edades es aumentar la comodidad del acceso, a lo que la farmacia puede claramente contri-

buir”, afirmó Lourenço. Para facilitar la contribución de los químicos farmacéuticos a la vacunación a lo largo de la vida, la declaración de política establece recomendaciones para diferentes partes interesadas, incluidos gobiernos y formuladores de políticas, organizaciones miembros de la FIP, profesionales y proveedores de educación farmacéutica.

Fuente: <https://www.fip.org/news?news=newsitem&newsitem=529>



#SENTITEVITAL VITAMINAS & SUPLEMENTOS

Único con 25%
PROANTOCIANIDINAS.
Alto contenido de
antioxidantes



EXTRACTO DE
ARÁNDANO ROJO

Única toma
diaria. Vital para
potenciar el sistema
inmunológico



ZINC

30 Day Supply
ANTI AGE.
El mejor cuidado
para la piel y las
articulaciones



COLÁGENO
+ ÁCIDO
HIALURÓNICO

Mayor concentración
**COLÁGENO +
MAGNESIO**
por dosis



COLÁGENO
HIDROLIZADO
+ MAGNESIO

60 y 150
cápsulas

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!

[qualivits / www.qualivits.com.uy](https://www.qualivits.com.uy)

LukenorPharma





Dr. Luis Ubillos

“Un diagnóstico a tiempo salva vidas”

En el marco de Octubre Rosa, el mes de concientización contra el cáncer de mama, el subdirector del Instituto Nacional del Cáncer (INCA) repasa las características de esta enfermedad que afecta a más de 2.000 mujeres uruguayas por año. También habla sobre la importancia del diagnóstico precoz y los tratamientos disponibles en Uruguay, siendo esta una de las enfermedades más investigadas en el último tiempo a nivel mundial.

El Dr. Luis Ubillos es uno de los médicos oncólogos más renombrados del país. Su pasión por esta especialidad despertó en sus primeros años de estudiante en la Facultad de Medicina, en clases sobre inmunidad del cáncer y biología molecular. Se especializó en la materia y luego profundizó sus estudios con una maestría en Dirección de Empresas de Salud y un PhD en Ciencias Médicas, preocupándose particularmente por la investigación científica en torno al cáncer.

Desde su rol como subdirector del INCA, en pleno Octubre Rosa, hace especial hincapié en la necesidad de desarrollar estrategias de prevención que concienticen a la población general sobre la importancia de realizarse los estudios mamarios correspondientes para lograr un diagnóstico oportuno y así potenciar la efectividad de los tratamientos oncológicos para el cáncer de mama.

¿Cuáles son las ocupaciones del Instituto Nacional del Cáncer?

El Instituto Nacional del Cáncer, unidad ejecutora de ASSE, se encarga del diagnóstico especializado y el tratamiento del cáncer en nuestro país para el sector público. Tenemos varias ocupaciones que van desde los tratamientos altamente especializados hasta la prevención. El instituto tiene una larga historia en actividades preventivas. En primer lugar, la ma-

mografía, acercando especial apoyo al interior del país, donde muchas veces no hay técnicos para informar los resultados. Hemos acercado al INCA a mujeres de zonas rurales que no disponen de un mamógrafo. Por otro lado, a nivel preventivo tenemos también lo que es el Centro de Cáncer Digestivo. En ese caso hemos avanzado en lo que es el diagnóstico con sangre oculta en la materia para pacientes que no tienen antecedentes de cáncer de colon, así como en la incorporación de un anestésista para poder realizar las videocolonoscopias de forma más amena. A su vez tenemos llegada a todo el país con tests de HPV para poder realizar un diagnóstico oportuno de las pacientes con posible cáncer de cuello uterino. El diagnóstico oportuno es un elemento muy importante para el INCA, nosotros no solamente tratamos sino que lo que buscamos es bajar la incidencia en los casos que podemos. Un diagnóstico más oportuno, cuando el tumor está en una etapa muy inicial, aumenta la chance de curación. A nivel terapéutico, contamos con un hospital de día, que ofrece tratamientos de quimioterapia e inmunoterapia para pacientes de todo ASSE. También tenemos unidades ejecutoras que tienen hospital de día en el interior. Y, finalmente, no puedo dejar de nombrar un elemento muy importante, que es que contamos con radioterapia para el tratamiento de los pacientes. Tenemos dos búnker en este momento, con un equipo de radioterapia operativo y un segundo equipo mucho más moderno que va a estar siendo inaugurado en los próximos días. Esta adquisición nos va a permitir avanzar en técnicas de mayor complejidad y ponernos directamente en la punta del tratamiento a nivel tecnológico en la región y en el mundo.

Desde hace tres años ocupa el rol de subdirector en ese instituto. ¿Qué objetivos tiene en su gestión?

Desde que asumimos tomamos varios puntos relevantes para lo que

¿Por qué es tan importante un diagnóstico oportuno?

Un diagnóstico a tiempo salva vidas. Cuanto más chico el tumor, cuanto menos presencia de ganglios comprometidos, cuanto más rápido y precoz agarremos la enfermedad, más chances de curación tiene la paciente. Eso ya está pasando en nuestro país. Hay una incidencia alta que es difícil de modificar porque los factores de riesgo muchas veces son múltiples y no identificables en la paciente. Pero el diagnóstico oportuno sí puede bajar la mortalidad y salvar vidas.

es la gestión. Entre los objetivos que marcamos está generar un ambiente de atención humanizada para todos los pacientes con cáncer. Creemos mucho en el acompañamiento de los pacientes durante su jornada terapéutica y diagnóstica. Hemos generado una figura para la Unidad de Mastología, que es la nurse navegadora, encargada de seguir al paciente en todo su proceso de forma cercana para de alguna forma optimizar los tiempos. Esto nos permite estar arriba del paciente dándole soluciones y evitando confusiones o de repente retrasos en las siguientes consultas o medidas que haya que tomar. Por otro lado, también hemos ahondado en la atención humanizada a través, por ejemplo, de cuidados estéticos para los pacientes que están en tratamiento. Otro de los ejes es el trabajo por procesos y calidad. Este es un objetivo que está absolutamente alineado con los objetivos generales de ASSE para poder avanzar en la cultura de la calidad y la seguridad del paciente. La mejora tecnológica es otro gran desafío. Como comentaba en el punto anterior, estamos por inaugurar un nuevo acelerador lineal, mucho más moderno, que nos va a permitir técnicas de radioterapia más avanzadas para poder tener el mejor tratamiento de todas las guías internacionales.

¿Qué actividades especiales se impulsarán desde el instituto en el marco de Octubre Rosa?

El Octubre Rosa no nos es ajeno para nada y ya desde hace muchos años que el instituto se caracteriza por tener actividades orientadas no solo a los pacientes sino a la población en general. Es un mes que busca concientizar y lo hacemos a través de materiales informativos, jornadas de mamografías, divulgación en medios, entre otras. Lo importante acá es no tenerle miedo a la palabra cáncer, tenemos todas las herramientas al día de hoy para poder hacer diagnósticos oportunos. Como cada año, este octubre, el instituto estará iluminado de color rosado, brindando charlas informativas y organizando actividades para prevenir. Es importante hacer a un lado los tabúes y los miedos para beneficiarse de un diagnóstico a tiempo.

¿Cómo están las estadísticas actuales respecto al cáncer de mama en Uruguay?

El cáncer de mama en Uruguay sigue los datos epidemiológicos que conocemos a nivel del mundo desarrollado. Nuestro país tiene aproximadamente unos 2.000 casos nuevos y unas 700 muertes por año. El cáncer es una de las principales causas de enfermedad en los uruguayos,



“Es importante hacer a un lado los tabúes y los miedos para beneficiarse de un diagnóstico a tiempo”

y el de mama es el primero tomando incluso a ambos sexos. Una de cada 11 mujeres seguramente va a desarrollar un cáncer de mama y nosotros tenemos la forma de diagnosticarlo oportunamente. La gran mayoría de las pacientes, el 95 %, desarrolla un tumor esporádico y lo mejor que podemos hacer es tener un diagnóstico oportuno del mismo. Enferman unas 2.000 por año y fallecen muchas menos de las que enferman. Eso, a grandes rasgos, implica que hay muchas mujeres que se están curando. ¿Por qué se están curando? Justamente, en primer lugar, por encontrar la enfermedad incipiente o cuando se está recién desarrollando. También los tratamientos han avanzado muchísimo; en cáncer de mama hay una enorme capacidad de investigación clínica a nivel internacional con noticias que son prácticamente constantes en avances terapéuticos. Pero nosotros, insisto, seguimos apostando también a que la enfermedad se diagnostique de la forma más precoz para que la mayor cantidad de esfuerzos se puedan poner en la etapa curativa y no en la etapa paliativa.

¿Los hombres también pueden desarrollar este tipo de cáncer? ¿Qué tan frecuente es?

Sí, los hombres también pueden desarrollarlo, pero son aproximadamente el 1 % de todos los cánceres de mama. Básicamente hay varios aspectos a tener en cuenta. El principal factor de riesgo sigue siendo el sexo femenino. Como dije, el 99 % se da en mujeres y el 1 % se da en hombres. Pero también hay que tener en cuenta que, justamente por ser parte de esa pequeña estadística, hay que estar alertas y sospechar un riesgo genético. Descartada la incidencia genética, si es un caso esporádico, se tratará como tal, pero también será

oportunidad para poder encontrar un riesgo genético incrementado y hacer un asesoramiento al resto de las familias.

¿Cómo se manifiesta el cáncer de mama?

Habitualmente, en las etapas más precoces, no hay manifestaciones. Por lo tanto, lo que puede haber es una tumoración al examen físico, pero el autoexamen puede ser absolutamente insuficiente porque hay que tener entrenamiento para poder encontrar una masa pequeña. Entonces, en las manifestaciones clínicas, cuando ya hay una masa palpable por el paciente, retracciones e inflamaciones en la piel o eventual secreción extraña por el pezón, significa una etapa más avanzada de la enfermedad, que es lo que queremos prevenir. Por lo tanto, ante esas señales, se debe hacer una consulta a la brevedad. Sin embargo, lo importante es tratar de evitar llegar a esas etapas y que el diagnóstico sea mucho antes, cuando el paciente no percibe nada, a través de técnicas de imagen como la mamografía.

¿El autoexamen mamario sirve como medida de prevención?

Sí, pero en su justa medida. Es útil para que la persona obviamente conozca su cuerpo, para que pueda consultar frente a cualquier cambio que le llame la atención. Pero de todas formas, en nuestro país tenemos alta accesibilidad a la mamografía, ya sea en centros públicos y privados, con buenos equipos y técnicos. Este estudio busca encontrar imágenes de forma mucho más precoz, en cambio el autoexamen es una buena estrategia para conocimiento y despistaje de algunas patologías que jamás puede sustituir la mamografía en nuestro país.

¿Cuándo debe realizarse la primera mamografía y con qué frecuencia se repite?

El estudio estándar para el diagnóstico oportuno es la mamografía. Para eso, las recomendaciones del MSP indican que aquellas pacientes que no tienen antecedentes personales ni familiares cercanos con cáncer de mama, deben empezar con una mamografía cada dos años a partir de los 50 años. Algunas guías mundiales sugieren comenzar desde los 40 años. La ecografía ya es una técnica para otras situaciones concretas, en las cuales se requiere complementar la mamografía. Lo mismo ocurre con la resonancia magnética mamaria, una técnica que no se utiliza para tamizaje poblacional, sino para complementar diagnósticos más complejos. Por otro lado, están aquellas pacientes que tienen un antecedente de familiar de primer grado o saben que padecen un antecedente genético. En el primer caso se sugiere iniciar los controles 10 años antes del debut del paciente más joven en la familia. Esto requiere una consulta particular con cirujano, mastólogo y ginecólogo para poder hacer el seguimiento apropiado. De igual modo, quienes tengan diagnóstico de riesgo genético incrementado, deben ir a una consulta especializada con personal técnico con experiencia en el tema.

¿Cuál es la efectividad de los tratamientos disponibles en el país para combatir el cáncer de mama?

Los tratamientos para cáncer de mama, en términos generales, son altamente efectivos. Tanto a nivel mundial como en nuestro país tenemos acceso a todos los tratamientos para poder tratar y curar esta enfermedad. El escenario es distinto si se toma un cáncer de mama de forma oportuna y con intención curativa. En ese contexto podemos señalar que tenemos muy buenos cirujanos y mastólogos con amplia experien-

cia en lo que es el tratamiento quirúrgico. Por otro lado, tenemos las herramientas complementarias para el tratamiento que cada vez son más relevantes, como la radioterapia y la quimioterapia, así como los tratamientos dirigidos. En esto quiero hacer un poco de énfasis. Es fundamental para el oncólogo tener un perfil molecular de cómo es el tumor de la paciente. Esa información permite hacer un buen tratamiento complementario luego de la cirugía o incluso en aquellos casos que requieren tratamiento previo, buscando muchas veces achicar el tumor para que el cirujano pueda actuar de forma más segura. Al respecto también quiero señalar que tenemos, afortunadamente, la noticia de que el Fondo Nacional de Recursos ha incorporado medicación recientemente para este escenario de tratamiento previo a la cirugía en el subtipo R2 de cáncer de mama. Este subtipo muy específico antes tenía un pronóstico bastante más peyorativo y ahora contamos con herramientas muy buenas para mejorarlo significativamente. También hay que recalcar en este aspecto que ya hace varios meses está en vigencia la normativa que le permite a las pacientes tener una reconstrucción mamaria en los casos en que se requiere una mastectomía. Para las pacientes que han recaído o no tienen una enfermedad diagnosticada a tiempo o han generado metástasis, quiero dejar la tranquilidad de que Uruguay cuenta con la medicación para tratar esta enfermedad. El cáncer de mama es una de las enfermedades que más se está investigando a nivel mundial y tenemos avances casi que de forma constante. No podemos dejar de mencionarlo, porque si bien el objetivo es apuntar a la curación en pacientes que diagnosticamos de forma oportuna, sabemos que aquellas que no lograron ese diagnóstico o que recayeron, tienen una enorme cantidad de estrategias para clarificar la enfermedad. ■



“El cáncer de mama es una de las enfermedades que más se está investigando a nivel mundial y tenemos avances casi que de forma constante”.



Dr. Dante Beltramo

El proceso científico detrás de Covadenil

Innovación y apuesta por una mejor calidad de vida

En los últimos años hemos sido espectadores de un verdadero estallido en la utilización de colágenos, tanto como suplemento dietario como también para el tratamiento de diversas patologías. Esto ha provocado la existencia en nuestro país de una variada gama de productos que contienen colágeno, los cuales son muy difíciles de diferenciar y de posicionar. Encontramos colágenos muy distintos en cuanto a su tipo, origen, forma farmacéutica, presentación, etc.

En este escenario, ha irrumpido un producto diferente: el Covadenil. Se trata de un suplemento dietario elaborado por el laboratorio Argentino Química Luar, que en 2020 ha comenzado a comercializarse en Uruguay por el laboratorio Rinque Pharma S.A.

¿Cómo se llegó a desarrollar el Covadenil? ¿Cuál es el origen de Covadenil? ¿Cómo actúa Covadenil? ¿Cuáles son las principales diferencias con otros colágenos? ¿Para quiénes está pensado? Sobre estas

y otras preguntas conversamos con los responsables del desarrollo del producto: **Dante Beltramo (DB)**, doctor en Bioquímica, profesor de Biotecnología e investigador del CONICET; y **Galia Kalayan (GK)**,

doctora en Medicina, especialista en Inmunología. Ambos estuvieron en Montevideo invitados por Rinque Pharma S.A. para dar una conferencia científica a médicos del país.

P: *¿Cómo se llegó a desarrollar el Covadenil? ¿Qué procesos hubo detrás?*

DB: La historia comienza con intentar resolver una problemática a través de un fármaco, sin generar efectos adversos. ¿Cómo? A través de la inmunomodulación. El inicio de ello fue en Estados Unidos, con David Trentham ¿Qué hizo? Tomar la proteína del colágeno tipo II extraída del pollo, en forma líquida y de alta pureza, para tratar una patología crónica y de origen inmunológico como lo es la artritis reumatoidea. Él observaba que a los pacientes que tenían dicha patología y se les administraba ese tipo de colágeno, como una proteína altamente purificada, mejoraban tanto parámetros clínicos (sintomatología) como bioquímicos. Dichos parámetros fueron monitoreados durante seis meses, tiempo durante el cual se les continuó administrando el colágeno altamente purificado.

Estos resultados tan alentadores nos impulsaron a dar el primer paso: hacer algo que fuese todavía mejor. Para eso, tomamos como modelo la misma proteína, el colágeno tipo II, pero de una especie mucho más relacionada al ser humano: **la bovina**. Desarrollamos un método de purificación muy complejo, con muchos pasos, hasta que llegamos a una proteína con más del 90 % de pureza. Con eso, hicimos un estudio comparativo entre lo que veían ellos y lo que veíamos nosotros. Ese estudio lo llevó adelante la doctora Kalayan, y ahí evaluamos la eficacia comparativa de ambos estudios. El parecido de la proteína bovina a la del humano hacía prever que los resultados fueran superiores en cuanto a la actividad biológica y clínica. Los resultados concretos fueron que los pacientes mejoraban mucho más rápido. En menos de 3 meses ya notaban grandes mejorías. Ese fue el inicio de lo que luego terminó de completar la

doctora Kalayan con el seguimiento de más pacientes a lo largo de varios años. Finalmente, Covadenil, colágeno tipo II de origen bovino y altamente purificado, terminó siendo aprobado en Argentina como un suplemento dietario.

P: *Entonces, ¿hicieron el mismo tipo de estudio, pero la diferencia estuvo en el origen de esa proteína?*

DB: Químicamente hicimos exactamente lo mismo. Logramos obtener el mismo grado de pureza de la proteína. Pero nosotros partimos de una premisa diferente: lo que queríamos usar, que ellos en Estados Unidos no lo tenían en ese momento, era el cartílago bovino (ellos utilizaron el de pollo). Y eso siempre lo pensamos como una pequeña gran diferencia, porque **teníamos una proteína mucho más semejante a la humana**, y queríamos comparar si los efectos que teníamos eran iguales o mejores. Y fueron sustancialmente mejores en tiempo y calidad. Desde que empezamos a hacer la purificación de la proteína y la experiencia comparativa pasaron entre dos y tres años para llegar a consolidar el producto.

P: *¿Y cómo se trabajó en esa etapa comparativa?*

GK: Al principio aplicamos la molécula en artritis, por un período de tres meses. Los resultados fueron excelentes. En el trabajo previo se usaba el colágeno de pollo y nosotros utilizamos el colágeno bovino; en esa época solo Argentina, Uruguay y Nueva Zelanda podían trabajar con material biológico de bovinos (el resto de los países no podían por el tema de la “vaca loca”). Hablamos de finales de los noventa. Y la artritis era tratada como una enfermedad autoinmune difícil. Se daban inmunosupresores y se buscaba controlar el dolor. Con esto, presentamos algo innovador. Incluso, probamos el efecto inmunomodulador del co-

lágeno tipo II bovino cuando todavía no se hablaba mucho de eso. Las respuestas, tanto bioquímica como clínicamente, fue muy alentadoras. Los resultados fueron sorprendentes.

P: *¿En qué cosas se vio esa respuesta positiva, por ejemplo? ¿Y para qué casos empezó a extenderse?*

GK: En la evaluación clínica, por ejemplo, una de las primeras observaciones fue su efecto en la rigidez. Una cosa característica de la artritis es la rigidez matinal: el paciente se levanta duro, le cuesta levantarse, mover las manos, escribir, peinarse; eso le puede llevar 30 minutos, una hora, a veces una hora y media. Y ese fue uno de los parámetros que más nos llamó la atención, porque se los hicimos medir en minutos. También mejoró el tema de la caminata, la movilidad de las articulaciones y la disminución del dolor. El dolor es un parámetro muy subjetivo que se mide por escalas, pero a los tres meses se comprobó que la disminución del dolor estaba correlacionada con los parámetros bioquímicos. Y todo sin efectos adversos. Ante esto, el paciente estaba feliz: porque le dabas una ampolla a la mañana frente a un arsenal que se le daba antes con corticoides e inmunosupresores.

El hecho de que luego se registrara como un suplemento dietario con libertad de venta ayudó a que la gente lo empezara a probar y a notar mejoras. El paciente funcionalmente estaba mejor. En ese camino, además, también surgió su utilización para la artrosis, y se vio que también funcionaba. Incluso creo que actualmente el mayor consumo del producto es en pacientes con artrosis. Y luego se le sumaron los deportistas, tanto *amateurs* como profesionales. Por ejemplo, los médicos deportólogos comenzaron haciendo tratamientos de un par de meses con Covadenil en lesiones articulares observando mejorías marcadas.



Dra. Galia Kalayan

P: *En esa expansión a distintos pacientes también fue pasando el tiempo, y surgieron otros productos que a priori parecen similares...*

GK: Hoy se habla tanto del colágeno y sus diferentes tipos...

Pero específicamente lo que nosotros hicimos con Covadenil, fue el desarrollo innovador de una nueva forma de colágeno tipo II, ultra purificado, con un origen diferente al de los demás (bovino) y en una presentación también diferente, líquida. Covadenil ha demostrado en estudios de vida real que ha mejorado y continúa mejorando la calidad de vida de muchas personas.

P: *¿Qué diferencia al Covadenil de otros colágenos?*

DB: La diferencia reside en varios aspectos. En los sistemas de inmunomodulación, cuanto más parecido al

de uno mismo es la proteína, es decir el colágeno que vas a usar como terapia, mejor es el resultado logrado. Lógicamente, un animal mamífero como la vaca es mucho más parecido al humano que un no mamífero como el pollo, con el que habían trabajado en Estados Unidos. Para que una proteína como el colágeno tipo II bovino tenga acción y efecto biológico verdadero, tiene que ser altamente purificada y en solución, es decir en forma líquida. La proteína necesita estar pura e ingerirse en ayunas para que llegue al lugar que tiene que llegar y ejerza su función. Con este escenario, una cosa que nos llamó la atención es que la mejora de los pacientes en vez de ser a los seis meses ocurría a los tres meses. Uno puede asumir que esa diferencia está dada, entre otras, por la calidad de la proteína utilizada y por la similitud de especie, la del bovi-

no es más homóloga. También nos sorprendió que otros pacientes en 30 días ya veían mejoras; hablamos de pacientes con artritis o artrosis de un año o dos, en los que ya tenían 10 o más años demoraba más. En nuestro caso, el laboratorio puso mucho interés en nuestro estudio y tomó a cargo la parte productiva y regulatoria, y se desarrolló el Covadenil como producto. El trabajo se publicó en el 2000, y luego vino todo el proceso regulatorio y de producción.

P: *¿Cómo fue la reacción inicial de la gente cuando el producto empezó a ser más masivo?*

GK: Los pacientes se mostraron altamente adherentes. Hay que tener en cuenta que muchas veces los tratamientos crónicos a dosis altas con corticoides, antiinflamatorios, infiltraciones, etc conllevan moles-

tias y posibles efectos no deseados. Encontraron en Covadenil, un producto que mejora la sintomatología de sus articulaciones, con la ventaja de que no es tóxico, el paciente no se siente agredido, entonces lo toman muy bien. En la Medicina uno siempre tiene que buscar resolver los problemas que no están resueltos. Y la artrosis, en ese sentido es un gran desafío para todos nosotros. Covadenil ha sido una respuesta muy bien recibida por una cantidad cada vez mayor de pacientes.

P: ¿Cómo lo toma la persona?

GK: Su administración es muy sencilla. Se toma una ampolla en ayunas todos los días. El líquido tiene que llegar en ayunas al intestino para actuar. Debido a su mecanismo inmunomodulador, la molécula de colágeno tipo II bovino tiene que llegar en condiciones íntegras al intestino, el cual es su sitio de acción. En las paredes del intestino acciona sobre las células del sistema inmunológico promoviendo el mecanismo de tolerancia oral o inmunotolerancia. Covadenil se debe tomar 15 minutos antes de desayunar. Además, es un producto muy seguro, lo han tomado ya miles de personas.

DB: Exacto, es totalmente seguro, no tiene ninguna contraindicación. Pero necesita un alto grado de pureza, y llegar al lugar en el momento y el tiempo correcto para ejercer su acción. No tiene ningún efecto secundario, a menos que seas alérgico a esa proteína, pero es un componente natural. No tiene incompatibilidades.

P: Si pensáramos en forma amplia, ¿quiénes pueden tomar el Covadenil? ¿quiénes pueden beneficiarse con su toma?

GK: Covadenil, al ser colágeno tipo II de origen bovino y por la forma en que actúa, primariamente pensamos en una variada gama de sufrimientos articulares. Esto incluye

por supuesto: artritis reumatoidea, artrosis, tendinitis, bursitis, así como diferentes lesiones articulares, periarticulares y tendinosas en deportistas. También como suplemento en pre y post operatorio de cirugías traumatológicas, entre ellas las de reemplazo articular (cadera, rodillas, etc). Y claro, también como acción preventiva.

P: ¿Y cómo es el camino para llegar a consumirlo? ¿Debe haber una indicación médica?

GK: Si bien Covadenil es un suplemento dietario, en enfermedades claramente establecidas, la vía natural es a través de la indicación médica. En otras situaciones de suplementación, como por ejemplo la prevención, la sugerencia del farmacéutico u otras personas relacionadas con la salud son también claras vías de llegada al producto.

P: ¿Por qué un médico o un farmacéutico debería recomendar este producto y no otro? ¿Qué le dirían?

GK: Las razones para recomendar Covadenil son: la alta pureza del colágeno que contiene el producto, el origen bovino con su gran homología (similitud) con el colágeno humano, y su presentación en forma líquida. Estas tres características como ya hemos dicho, le confieren una altísima actividad biológica y eficacia clínica. Lo hacen realmente un producto único. Lo diferencian claramente del

resto de los colágenos que existen en la actualidad.

P: De la época del descubrimiento y el desarrollo de este colágeno hasta la actualidad, ¿hubo cambios en el producto?

DB: Una vez que Covadenil respondió muy bien y se estandarizó, no hubo que tocarlo. Un exprofesor decía que a veces, una vez alcanzado el objetivo, la mejor innovación es no innovar. No es fácil llegar a un producto como el que llegamos, con ese nivel de pureza altísimo. Cuando llegamos a esta versión decidimos no tocarlo más. Se pasó a producir en cantidad, y ese fue el gran desafío. La producción a gran escala de una proteína implica un proceso biotecnológico muy complejo. Porque no es lo mismo trabajar en un tubito de ensayo con 5 centímetros cúbicos que cuando tienes que trabajar 200 o 300 litros. Si vos me preguntas qué cambiamos en este tiempo, la respuesta es nada. El desafío es conservar la calidad de lo que se hizo. Sí se han hecho estudios respecto a la dosis que se dan. Y se comprobó que, con 600 microgramos de solución líquida por ampolla, en lugar de 500, que fue el estudio original, se lograban mejores resultados. Pero la proteína no cambió. Se trata de dosis muy bajas, por eso es necesaria que la proteína esté muy pura.



REGENERA LA PIEL MÁS RÁPIDO QUE EL PASO DEL TIEMPO

NUEVA

RÉNERGIE

H.P.N. 300-PEPTIDE CREAM

ÁCIDO HIALURÓNICO - 300 PÉPTIDOS - NIACINAMIDA



RÉNERGIE
H.C.F. TRIPLE SERUM



NUEVA
AHORA
RECARGABLE



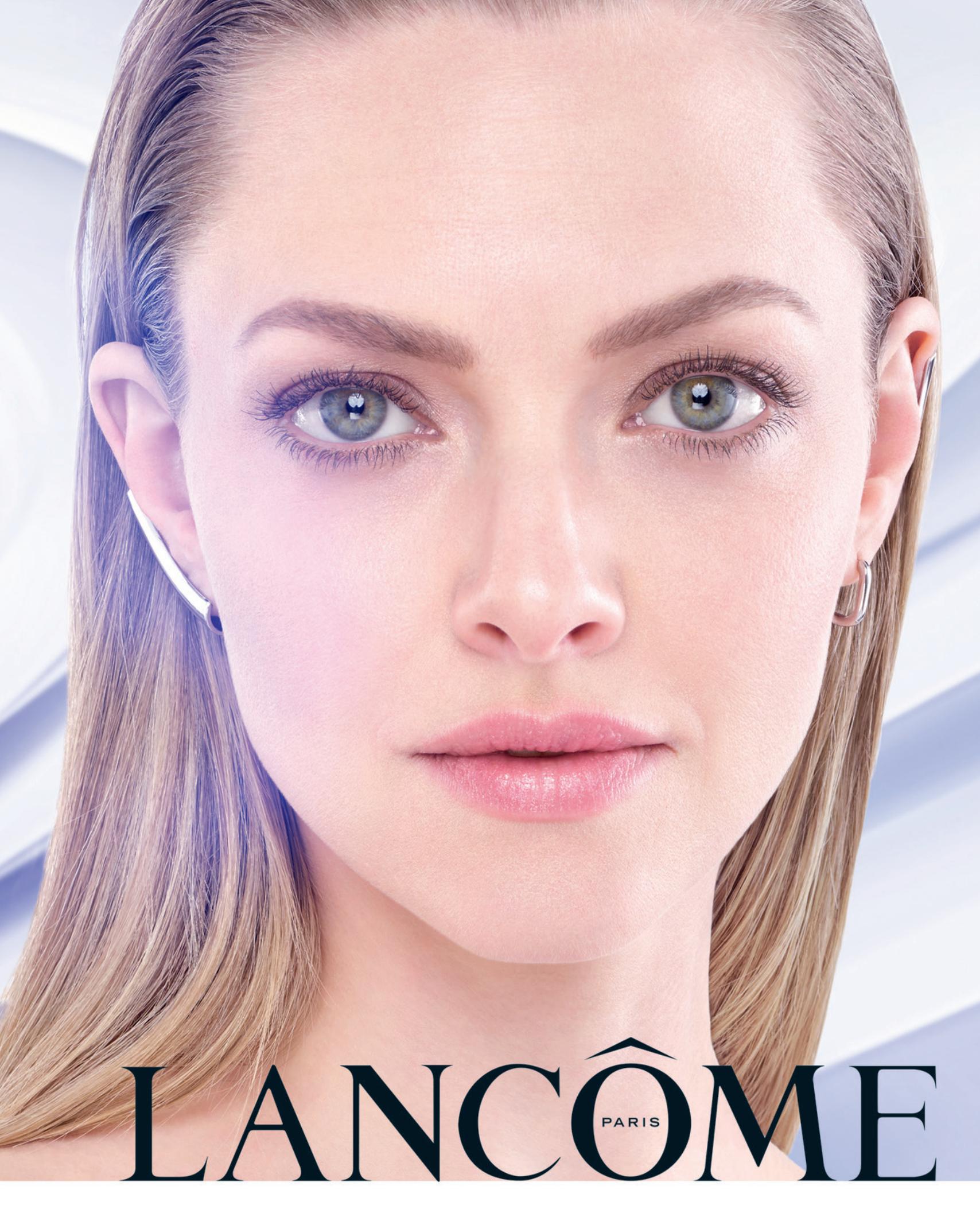
PROBADO POR LA CIENCIA
PIEL DE MUJERES ENTRE 40-59
AÑOS & USANDO LA CREMA.
AHORA, REGENERA TAN RÁPIDO
COMO UNA PIEL MÁS JOVEN¹.

(MUJERES 40-59 AÑOS USANDO LA CREMA VS. MUJERES 20-39)

CORRECCIÓN DE ARRUGAS
REDUCCIÓN DE MANCHAS
EFECTO LIFTING EN ROSTRO Y CUELLO

RESULTADOS TAN VISIBLES
QUE EL 84% DE LAS MUJERES
SE CAMBIARÍAN²

¹ TEST DE RENOVACIÓN DE LA EPIDERMIS
² AUTOEVALUACIÓN, 84 MUJERES



LANCÔME
PARIS



Farmacia Ibirapitá, Ciudad de la Costa

Ubicada sobre la calle homónima, en Solymar, la Farmacia Ibirapitá es una empresa familiar que hoy está a cargo de las hijas de los fundadores. Virginia Udoy conversó con HOLA SALUD sobre su historia como farmacéutica y los desafíos de asumir esta labor de herencia familiar.

¿Cómo es la historia de su farmacia?

Nuestra farmacia abrió sus puertas el 1 de enero de 1997 en el centro de Solymar, al norte. Somos una empresa familiar que fundaron nuestros padres junto con mi hermana Verónica y yo como colaboradoras. Desde hace 19 años somos socias con ella y trabajamos juntas todos los días. Vivimos en Solymar desde 1979, así

que somos parte del barrio desde siempre. La primera farmacia de nuestra familia fue El Bosque. Ahí todos ayudábamos, desde limpiar estantes hasta pasar los pedidos a las droguerías. Fuimos a la escuela, liceo y UTU del barrio. Eso nos da un conocimiento de nuestros clientes un poco más allá de ser solo el farmacéutico, ya que somos parte activa de nuestra comunidad. ¡Y nos encanta! Es

relindo ser parte del crecimiento de balneario a Ciudad de la Costa. Nosotras crecimos con él.

¿Cómo fueron sus primeros pasos en el mundo farmacéutico?

Desde que tengo memoria estoy adentro de una farmacia. Cuando mis padres abrieron en el balneario El Bosque, yo tenía seis años. Recuerdo que ayudaba en todo, era parte de la dinámica familiar. Y

luego, de mayor, comencé oficialmente a trabajar en la farmacia. Mis padres nos enseñaron a trabajar y nos trasladaron sus conocimientos. Además, cuando se comenzó a dictar el curso de Idóneo en Farmacia en la Asociación de Químicos, me anotaron para que tuviera una base más sólida.

¿Qué desafíos tiene dirigir una farmacia en Uruguay?

El desafío más grande es que cada cliente que decida entrar o llamar a mi farmacia se vaya con sus expectativas colmadas. Que se sienta cómodo, que pueda sacar sus dudas, que encuentre lo que necesite. Así va a querer volver.

¿Qué gratificaciones diarias le trae su labor de farmacéutico?

El vínculo que logro generar con mis clientes es lo que me gratifica a cada momento más allá de las ventas. La confianza que tienen acá adentro es lo máximo. El que pasen y te peguen un grito saludando, eso vale la pena. Tenemos ante todo un profundo respeto y agradecimiento con cada uno de nuestros clientes por elegirnos. Con tantos años de atención generamos una confianza y una amistad inmensa. Muchos clientes ya son amigos y tenemos un contacto más allá del mostrador. Tenemos una energía que se retroalimenta con cada uno de ellos.

¿Cómo se mantienen actualizados en lo que refiere a medicamentos?

Por los canales habituales que son HOLA SALUD y Farmanuario, y las

informaciones que nos envían los laboratorios.

¿En qué medida favorecería el trabajo de la farmacia la aprobación de la receta digital electrónica?

No tengo aun la toda la información necesaria para dar una opinión tan certera sobre el tema específico, pero la tecnología siempre es buena mientras se utilice para beneficiar al usuario. Lo que en el momento se percibe es que al usuario se le complica para acceder a sus recetas porque quedan en la historia de su servicio de salud. Por tanto los obliga a retirar la medicación en esa institución, limitando sus derechos a comprar donde les sea realmente más favorable o quieran hacerlo. ■

TUS ALIADOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

SIN GLUTEN

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

ANA MARIA LAJUSTICIA

Para aquellos que prefieren tomar comprimidos

jellie



Péptidos de Colágeno

VERISOL[®]
Beauty from Within

El colágeno hidrolizado mas estudiado

120 comprimidos - toma: 4 por día

**Por mas información
entrá a nuestra página: [jellie.uy](http://jellie uy)**



PROMOFARMA
PROMOTORA FARMACEUTICA S.R.L.



¿Cómo nuestras experiencias pasadas moldean nuestro futuro?

El impacto de las emociones en el proceso de tomas de decisión

Lic. Karen Szwarcfiter

Directora de KAS Marketing y de Nodos Consulting. Neurociencia para la empresa

Durante años se estudió el proceso de toma de decisiones como un proceso racional, en el que partiendo del reconocimiento de un problema o necesidad a satisfacer, se busca información, se analiza y, en base a ese análisis “objetivo”, se decide. Una vez resuelta la decisión y a la luz de los resultados se califica de positiva o negativa la experiencia. De ahí en más, esa evaluación poseventa pasará a formar parte de los antecedentes a tomar en cuenta en instancias de evaluación futuras.

Si bien este proceso maneja un orden y una lógica perfecta, lo cierto es que a la luz de los avances en neuro-

ciencias, hoy sabemos con certeza que las emociones experimentadas en procesos de decisión anteriores tienen un peso importante en las elecciones de alternativas en nuevos procesos de toma de decisión.

Para comenzar a entender este proceso, mucho más inconsciente que consciente y mucho menos racional de lo que creemos, primero debemos entender qué son las emociones. La emoción es una reacción que irrumpe en nuestra mente y en nuestro cuerpo frente a un estímulo. Decimos, por lo tanto, que es una respuesta psicofisiológica a algo que nos sucede como forma de adaptación (o reacción) a la

aparición de un evento, lugar, objeto o recuerdo importante.

Los diferentes estímulos se transmiten conectando neurona con neurona (conexiones sinápticas) y de esta forma van generando una huella, un camino que queda marcado en nuestro cerebro. Si el evento es menor y sucede una vez, esa huella será muy leve y ese camino o vía de conexión desaparecerá con el tiempo. No obstante, si el estímulo es fuerte o se reitera, el camino de conexiones entre neuronas se va haciendo más fuerte y marcado, quedando pronto para aflorar frente a cualquier estímulo de ese tipo o similar.



Nuestro cerebro posee una cantidad de marcas que nos han quedado de diferentes hechos que sucedieron en la vida y todas ellas forman parte de lo que somos ya que en gran medida “somos nuestro cerebro”. Esas marcas no están siempre activadas, no siempre somos conscientes de ellas y no las estamos viviendo en todo momento. Son como una especie de carretera construida para conectar dos puntos pero que no se está usando todo el tiempo. Está ahí y no la usamos o sentimos hasta que algo similar al hecho generador de la emoción primaria nos sucede. Dicho de otra manera, permanecen en nuestro metaconsciente hasta que ocurre algo que nos recuerda aquel primer evento que generó la conexión original, los dos puntos se conectan y afloran las emociones asociadas a dicho evento.

Las emociones están en nosotros, acompañan todos y cada uno de los recuerdos que tenemos ya sean conscientes o inconscientes, y son un elemento de peso en el momento de resolver qué cosas vamos a hacer. Por ejemplo: entramos al supermercado y tomamos el pote de dulce de leche “Los Sobrinitos”, y seguimos. ¿Esa elección fue racional? La verdad es que aunque nos llevó dos segundos no lo fue. Hicimos un proceso inconsciente y rapidísimo, en el mismo evaluamos la marca que estaba al lado a la que le tenemos confianza pero sabemos que tiene más grasa y azúcar, y entonces la descartamos. También está la versión light, que si bien nos quita un poco la “culpa”, no tiene el mismo sabor, le sentimos un retrogusto raro. Descartamos la marca “Doña Juana” porque no nos gusta el nombre y nos hace acordar a aquella vecina que nos rezongaba de chicos cuando se nos iba la pelota a su fondo. Entonces, “Los Sobrinitos” resulta una buena opción aunque no nos demos cuenta mucho por qué.

Todo esto pasa en nuestra mente en dos segundos y hace que hagamos

determinadas elecciones. Nuestro cerebro repasa una serie de experiencias y recuerdos, todos ellos traen consigo sus marcas emocionales que han dejado huella en nosotros. Claro que no escuchamos todos este diálogo interno cuando estamos resolviendo algo.

¿Por qué pasa eso? El cerebro ha creado atajos que nos ayudan a realizar este proceso en forma rápida e inconsciente. Estos atajos fueron denominados por el neurólogo y neurocientífico portugués Antonio Damasio, “marcadores somáticos”. Según Damasio, estos marcadores, acumulados a base de experiencias pasadas de premios y castigos, sirven para conectar una experiencia o emoción con una reacción específica necesaria. Es decir que nos ayudan a reducir en forma instantánea las posibilidades presentes en una situación determinada, orientándonos a una decisión, que según nuestro saber, fruto de la experiencia pasada, producirá el mejor resultado.

Ante la necesidad de tomar una decisión, las emociones resultantes de eventos pasados emergen desde el metaconsciente, abreviando el proceso de decidir, facilitando y aliviando la racionalidad. En resumen, los marcadores somáticos se crean por las emociones resultantes de un evento determinado y quedan asociadas en nuestro metaconsciente a dicho evento o uno similar.

El rol de la marca

En los últimos años, las marcas han estado esforzándose por construir conexiones más sólidas con sus clientes. Esto implica no solo la tarea de ser atractivas para los consumidores más allá de sus productos, sino también de demostrar que los clientes ocupan un lugar fundamental en la visión de la marca. Esta estrategia busca establecer relaciones sólidas y duraderas con su público objetivo.

Ahora, si tomamos en cuenta la neurociencia, este vínculo emocional re-

sulta mucho más relevante aún. Las marcas se preocupan por demostrar empatía, que conocen a sus clientes y saben lo que les pasa para de esta forma estar más cerca de ellos y que a los consumidores les resulte fácil acudir a estas “marcas amigas” cuando necesiten algunos de sus productos.

Si reconocemos la importancia del factor emocional en el proceso de toma de decisiones, no solo es crucial para las marcas utilizar estrategias de marketing de contenidos para establecer una relación cercana con sus clientes. También deben dar un paso adicional al comprender que en su audiencia pueden existir emociones profundamente relacionadas con lo que ofrecen, y deben esforzarse por establecer una conexión genuina desde ese punto de partida.

Si bien es cierto que cada persona tiene sus propias experiencias y muchas son compartidas. ¿Quién no se emociona frente al aroma de una torta o galletitas recién hechas? Seguramente muchos tuvimos la suerte de haber tenido un mamá o una abuela que nos mostrara su amor preparándonos algo rico. En el hemisferio sur, ¿a cuántos de nosotros el aroma a jazmín nos recuerda que ya llegó el buen clima, se acerca el verano y estamos cerca de Navidad? Muchas emociones pueden asociarse con más o menos voluntad.

Por ejemplo el miedo resulta poderoso cuando hablamos de campañas políticas, seguros, vitaminas, complementos y otros productos que ofrecen mejorar la salud y prevenir enfermedades. Lo que es importante comprender es que los procesos de toma de decisión no son 100 % racionales, quizás en algún caso no son ni 1 % racionales. En ellos hay un cúmulo de experiencias y conocimientos que frente al estímulo que nos recuerda ese primer acontecimiento, activa emociones generando conexiones en nuestro interior que afectan la percepción y la mo-



tivación. Comprender la influencia de las emociones en la toma de decisiones puede ayudar a las empresas a establecer relaciones más sólidas con sus clientes y diseñar estrategias de marketing más efectivas.

Toma de decisiones simples vs. complejas: la perspectiva de Daniel Kahneman

En el proceso de toma de decisiones, no todas las elecciones son iguales en términos de dificultad o impacto. Para explorar estas diferencias es fundamental mencionar a Daniel Kahneman y su influyente libro "Pensar rápido, pensar despacio" (2012, Penguin Random House, Barcelona).

Kahneman, psicólogo y economista galardonado con el Premio Nobel de Economía en 2002, es conocido por su trabajo en el campo de la toma de

decisiones y los sesgos cognitivos. Junto a Amos Tversky, desarrolló investigaciones que arrojaron luz sobre cómo los sesgos cognitivos pueden influir en nuestras decisiones.

Kahneman y Tversky introdujeron la teoría de los "Sistemas 1 y 2" para describir dos enfoques distintos en el procesamiento de información durante la toma de decisiones. Estos sistemas representan dos modos de procesamiento cognitivo que pueden influir en nuestras elecciones. Las diferencias claves entre estos dos sistemas radican en la velocidad, el nivel de esfuerzo mental y la forma en que procesan la información.

El Sistema 1 es rápido y automático, mientras que el Sistema 2 es más lento y reflexivo. El Sistema 1 se basa en la intuición y la experiencia pasada, lo que a veces puede llevar a decisiones impulsivas o sesgadas. El Sistema 2, por otro lado, implica un

proceso más consciente y lógico de evaluación de información.

En la toma de decisiones, ambos sistemas pueden desempeñar un papel importante. El Sistema 1 puede ayudarnos a tomar decisiones rápidas en situaciones familiares o de bajo riesgo, mientras que el Sistema 2 se activa cuando enfrentamos decisiones más complejas o inciertas que requieren un análisis cuidadoso.

Es importante tener en cuenta que los sesgos cognitivos, como los mencionados anteriormente, a menudo están relacionados con el Sistema 1, ya que este tiende a depender de atajos mentales y respuestas automáticas. La comprensión de estos dos sistemas puede ayudarnos a ser conscientes de cómo tomamos decisiones y a tomar decisiones más informadas y racionales cuando sea necesario. ■

NUEVO

Para bebés +6 meses
niñas y niños

ALTA PROTECCIÓN
50 F.P.S.
UVA 20
UVA/UVB

Cosmeticamente más aceptable
No deja residuos blanco ni graso



hidravít
solar

Nolver

AHORA ES...



Adium

Uruguay



EXPERIENCIA

Con más de 50 años con un serio compromiso con la seguridad de nuestros medicamentos y la salud de los pacientes.



18 PAÍSES

Médicos como usted en todo Latam, confían en nuestros medicamentos.



ALIANZAS

Productos de más de 10 multinacionales disponibles en Uruguay: Astellas, Bristol Myers Squibb, Amgen, Lilly, Moderna, Seagen, Tolmar, PharmaMar, Unión Química.



ACCESIBLE

Ud. puede ofrecer a sus pacientes medicamentos con estudios de bioequivalencia, que son además fabricados en plantas certificadas (GMP).



CERCANÍA

Una multinacional latinoamericana que se queda y crece en el país. Casa Matriz y un hub logístico en Uruguay empleando a + de 400 personas.



PLANTAS PRODUCTIVAS

6 plantas productivas en Argentina, Brasil, México, Paraguay y Uruguay.



ÁREAS TERAPÉUTICAS

- Cardiología
- Dolor
- Enfermedades raras
- Ginecología
- Hematología
- Neurología
- Oncología
- Osteoarticular
- Osteoporosis
- Urología
- Diabetes



Leonel Aguirre 1881 - Montevideo - Uruguay



Información médica: mirequest@adium.com.uy
Farmacovigilancia: uyfarmacovigilancia@adium.com.uy



www.adium.com.uy

Conózcenos:



Hablemos de salud cardiovascular

El 29 de setiembre se conmemoró el Día Mundial del Corazón, siendo esta una fecha que invita a informar y concientizar sobre el cuidado del corazón y la prevención de las principales enfermedades que lo afectan.

Prof. Dr. Carlos Benjamín Álvarez

Se entiende por enfermedad cardiovascular a aquellas afecciones que involucran al corazón y sus vasos sanguíneos. Esta es la mayor causa de mortalidad en todo el mundo: de 31 millones de muertes al año por enfermedades no transmisibles, el 70% corresponde a dicha condición. Por lo tanto, se requiere de una campaña de educación permanente para visibilizar, informar y concientizar.

La principal causa de la afección cardiovascular es la aterosclerosis, una enfermedad inflamatoria que promueve depósitos grasos en las arterias del corazón, cerebro y el resto del árbol arterial. Esta es la res-

ponsable de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Ya se ha demostrado que esta enfermedad afecta a personas de todas las edades y no es patrimonio del sexo masculino. Las mujeres también la padecen igual que los hombres e incluso los superan bajo ciertas circunstancias como el embarazo y la menopausia.

En la ciudad de Framingham (Massachusetts, Estados Unidos), desde 1948, se construyó una escala de riesgo cardiovascular basado en seis factores: edad, género, colesterol total, colesterol HDL, tabaquismo e hipertensión arterial. Su población fue con-

trolada por 50 años, demostrándose así la incidencia de la enfermedad cardiovascular y su relación con los factores antes mencionados. A estos se agregó, en los últimos años, la diabetes y el síndrome metabólico (obesidad, hipertensión, glucosa elevada, triglicéridos altos y sedentarismo).

Esta investigación y el desarrollo de una escala fueron una base fundamental para la elaboración de estadísticas predictivas, cambios de conducta y tratamiento, que hoy se conoce como prevención primaria de la salud cardiovascular, agrupándose en los factores de riesgo que se muestran en la Tabla 1.



Para llevar a cabo la prevención primaria se impone mantener una presión arterial menos o igual de 130/80 mmHg, un colesterol total de hasta 200 mg/dL y un LDL menor de 130 mg/dL. Así mismo se requiere abandonar el hábito del tabaco e incluir en la dieta consumo de vegetales, frutas, nueces, legumbres, pescados y granos. Se recomienda realizar actividad física según tolerancia, considerándose una actividad moderada si es mayor o igual a 150 minutos/semana y vigorosa mayor o igual a 75 minutos/diarios.

La aspirina y otros tratamientos farmacológicos no se recomiendan a todas las personas, sino que será en función del riesgo de sufrir una afección cardiovascular y de las distintas enfermedades que presente. Por lo tanto deben ser indicados por un médico.

Es conocido que el infarto agudo de miocardio ocurre en el 40 % de las personas sin síntomas previos, sien-

Estrategias de prevención y concientización

- Programas educativos sobre factores de riesgo en edad escolar.
- Programa de educación continua sobre enfermedades cardiovasculares sobre la población adulta.
- Exámenes médicos a edades más tempranas en poblaciones de riesgo.
- Prevención primaria.
- Detección de daño vascular (asintomáticos).
- Prevención secundaria de ser necesaria.

do una de las principales causas de muerte en el país. Por lo tanto, se impone desarrollar estrategias de concientización sostenidas en la población general y de educación a partir de edades escolares, desde el punto de vista alimentario, deportivo, controlador del peso corporal, hábito de fumar, presión arterial y colesterol.

Prevención primaria

Se entiende como prevención primaria aquellas medidas a tomar en pacientes con antecedentes familiares o factores de riesgo que aun no han sufrido una afección cardiovascular, debiéndose evaluar el riesgo dentro de su examen médico general de salud, con un estudio clínico cardiovascular acompañado de un examen de laboratorio y un electrocardiograma.

Desde edades tempranas (30 o 40 años), de ser necesario por la aparición de algún signo de anormalidad, se impondrá profundizar con algún otro estudio indicado por su médico de cabecera.

Asimismo, sabemos que no identificamos a toda la población que puede sufrir complicaciones cardiovasculares. En los últimos años, se han desarrollado varias técnicas, principalmente de imágenes, que permiten detectar la afección cardiovascular subclínica (asintomática), pero su uso debe estar reservado a poblaciones con sospechas de alto riesgo.

Un capítulo aparte merece la valoración del riesgo cardiovascular en la mujer porque en muchos casos ya están presentes signos antes de que existan manifestaciones clínicas.

Durante los embarazos y la menopausia existen cambios en los factores de coagulación y, por dichas razones, hay mayores complicaciones tromboticas. Las mujeres hipertensas tienen mayor prevalencia de accidentes cerebrovasculares, que aumenta por el sedentarismo y la obesidad, la ansiedad y el estrés.

En las más jóvenes, el hábito de fumar es el principal factor de riesgo. También se ha observado disfunción en los pequeños vasos sanguíneos y en ellas es más frecuente la enfermedad coronaria no obstructiva.

Prevención secundaria

La prevención secundaria es la implementación de estrategias terapéuticas junto al control de los factores de riesgo, cuando ya se ha establecido la enfermedad cardiovascular. Se debe continuar con las medidas preventivas ya mencionadas y agregar las terapéuticas en las diferentes etapas evolutivas de la enfermedad como sus tratamientos específicos (tratamientos farmacológicos, tratamientos endovasculares, angioplastia, quirúrgicos, etc.). Nunca se deben dejar de lado las medidas dietéticas y la actividad física referidas de la prevención primaria. ■

Factores no modificables
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Edad ▶ Historia familiar de enfermedad cardiovascular ▶ Historia previa de enfermedad cardiovascular ▶ Sexo
Factores modificables
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Presión arterial ▶ Diabetes ▶ Sobrepeso / Obesidad medido mediante índice de masa corporal ▶ Síndrome metabólico ▶ Inflamación crónica ▶ Dieta ▶ Ejercicio ▶ Colesterol HDL ▶ Colesterol total elevado ▶ Tabaco ▶ Estrés
Factores socioeconómicos
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Medioambiente ▶ Ingresos ▶ Aislamiento social

Tabla 1

¿Sabés si tenés alto riesgo de padecer COVID-19 grave?

1 de cada 4
uruguayos



tiene al menos un factor que los pone en alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.¹
¿Sos vos uno de ellos?

Saber

Conocé si tenés mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.

Planear

Prepará un plan de acción adecuado.

Actuar

Actuá rápidamente en caso de presentar síntomas.²



Informate en [SaberPlanearActuar.com](https://www.saberplanearactuar.com)



Referencias:

1. The Lancet. Estimaciones globales del riesgo de COVID-19 severo. Disponible en: <https://www.thelancet.com/infographics-do/severe-covid-risk> Consultado en Julio 2023.
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Entendiendo tu riesgo. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/understanding-risk.html> Consultado en Julio 2023.



HOSPITAL BRITÁNICO

Tu vida nos inspira

El Hospital Británico continúa con su agenda de desarrollo e inauguró nuevo piso en su Edificio Central

En el marco de su política de excelencia en la prestación de servicios de salud, el Hospital Británico avanza en la adopción de los estándares de gestión de calidad más exigentes, la capacitación permanente de sus Recursos Humanos y el desarrollo de nueva infraestructura.

Recientemente inauguró una nueva planta con 11 habitaciones para cuidados convencionales, diseñada y construida observando los requerimientos más exigentes para la prestación de servicios de salud y manteniendo los estándares de diseño y funcionalidad que lo caracterizan.

El nuevo piso 5 del Edificio Central pone a disposición de socios y usuarios habitaciones privadas con cómodas antecámaras y equipamiento tecnológico de última generación. Aunque están disponibles aún no han sido utilizadas y operan como respaldo en caso de aumento de la demanda o de tener que descongestionar otras áreas del Hospital para su refacción.

Tres de las habitaciones son vip, todas son luminosas, están alhajadas con mobiliario moderno y funcional, como es típico del Hospital, y cuentan con hermosas vistas de la ciudad.

Una vez que cambió su curso la pandemia, el Hospital Británico pudo volver a enfocarse en su razón de ser, en aquello que lo distingue e identifica: poner a disposición de la comunidad los más altos estándares de calidad en la prestación de servicios de salud.

Superado con éxito el desafío a su capacidad organizativa y de gestión, el Hospital Británico retomó su ambiciosa agenda de desarrollo y crecimiento a todos los niveles, conforme su plan estratégico.

Profundizó la reorganización de las distintas especialidades

médicas, en el marco de su política de mejora continua de los servicios. Se dispuso para cada especialidad estructuras que se asemejan a las Cátedras Universitarias, cuyos directores en su gran mayoría son o han sido académicos de nota.

El Hospital se consolidó como centro de formación de recursos humanos, a varios niveles. Cuenta con practicantes internos que realizan pasantías en el último año de su formación como médicos y también con médicos residentes que lo eligen para realizar su residencia de posgrado.

Varios de sus profesionales, médicos y no médicos, realizaron y realizan investigaciones

en sus respectivas áreas de desarrollo, que han sido reconocidas y premiadas en el exterior.

Frecuentemente el Hospital es sede de numerosas jornadas de actualización, talleres, conferencias y encuentros académicos, de los que participan tanto sus profesionales como colegas del sector público y privado. De varias de estas instancias participaron y participan también colegas del exterior.

También médicos del Hospital realizan publicaciones en revistas arbitradas nacionales e internacionales, así como en libros de sus respectivas especialidades.

Al respaldo científico de la atención que se brinda a socios

y usuarios, se sumó la profundización de las políticas orientadas a la calidad en la gestión de los distintos servicios y áreas del Hospital.

Muchos de los servicios ya obtuvieron sus respectivas certificaciones y los restantes están en proceso.

“Estamos muy enfocados en nuestro propósito como institución. Gestionar a partir de la calidad, desarrollar la mejor infraestructura de respaldo, ser cada vez mejores y brindar una atención de excelencia, es el desafío compartido por todos quienes trabajan en el Hospital Británico”, valoró el presidente de la Junta Directiva, Christopher Golby.





Covadenil: innovación en el uso del colágeno tipo II no desnaturalizado de origen bovino

El pasado 19 de septiembre, el Piso 40 de WTC se convirtió en el escenario de una conferencia organizada por el equipo de Rinque Pharma en colaboración con el Laboratorio Química Luar. El evento se centró en el producto Covadenil, el cual utiliza colágeno Tipo II no desnaturalizado de origen bovino. Este innovador producto, con más de dos décadas en el mercado, ayuda a tratar los síntomas de enfermedades articulares como la artritis y artrosis.

El encuentro contó con la distinguida presencia de dos oradores provenientes de Argentina: el Prof. Dr. Dante Miguel Beltramo, reconocido doctor en Bioquímica de la Universidad Nacional de Córdoba y el Dr. Beltramo, quien también ejerce como investigador principal en el CONICET y director de la Unidad de Biotecnología en CEPROCOR.

Junto a él, la Dra. Galia Kalayan, doctora en Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba, especialista en Inmunología y destacada investigadora clínica, aportó su experiencia y perspectiva invaluable.

Los expertos se sumergieron en una serie de presentaciones enriquecedoras que abordaron temas como la estructura, efecto, actividad biológica, desarrollo y formulación, así como los beneficios en el dolor e inflamación.

Además, la conferencia atrajo a médicos especializados en traumatología, reumatología, nutrición y medicina general. La interacción entre los oradores y los profesionales de la salud invitados permitió una exploración profunda de las aplicaciones clínicas de Covadenil. ■





Las Parrillas Solidarias de Peluffo Giguens recaudaron más de \$ 2.000.000

Más de 5.000 personas concurrieron a las Parrillas Solidarias que se realizaron en el Parque Grauert y Villa Biarritz, el fin de semana del 9 y 10 de setiembre. Con motivo de contribuir en la lucha contra el cáncer en Uruguay, se ofreció la oportunidad de disfrutar de un buen momento con música en vivo y excelente comida. La solidaridad de los uruguayos quedó demostrada, una vez más: se recaudó más de \$2.270.000, dinero que será destinado a proyectos clave de la Fundación Peluffo Giguens en 2023 y 2024.

Entre estos se incluyen la culminación de las obras de remodelación del área de Hospital de Día del servicio de oncología del Hospital de la Mujer, en el Centro Hospitalario Pereira Rossell, mejoras edilicias en el Hogar La Campana, y la expansión del Centro de Telemedicina con el fin de lograr diagnósticos tempranos y mejorar los pronósticos en los tratamientos.

Vale recordar que la Fundación Peluffo Giguens es una organización sin fines de lucro que se financia exclusivamente de donaciones de la comunidad. “Queremos agradecer el profundo compromiso de los uruguayos y el impulso que están dando a nuestra obra. Su contribución nos permite continuar ofreciendo igualdad de oportunidades en el acceso a tratamientos especializados a todas las personas que enfrentan un diagnóstico de cáncer, independientemente de su condición socioeconómica o ubicación geográfica, garantizando que reciban la atención y el apoyo que necesitan de forma gratuita. La comunidad siempre acompaña cada convocatoria que hacemos con gran receptividad”, explicó Alejandro Barrere, presidente de la fundación. ■





Comenzó el Mes Rosa: sumar kilómetros para ayudar

El domingo 1 de octubre se lanzó en Plaza Trouville el Mes Rosa, una acción solidaria que invita a sumar kilómetros para apoyar la lucha contra el cáncer de mama. El presidente de la Comisión de Lucha contra el Cáncer, Robinson Rodríguez, estuvo presente durante la jornada que incluyó una instalación de caminadores y bicicletas, así como clases de zumba para donar kilómetros en tiempo real.

Esta causa, apoyada por la comisión e impulsada por Alcance Servicio de Compañía, busca superar los 900.000 kilómetros durante todo octubre para colaborar con equipamiento a la Unidad de Medicina Genómica del Área de Oncogenética del Hospital de Clínicas. Este espacio se encarga de la investigación de la mutación genética here-

dada del cáncer para contribuir con estrategias de prevención orientadas a buscar tempranamente los tumores.

El propósito de la campaña es unir esfuerzos para que la sociedad en su conjunto, jóvenes y adultos, deportistas y amateurs de cualquier parte del país y del mundo pueda formar parte de esta acción solidaria. Todos pueden donar kilómetros y el procedimiento es muy simple. Se puede enviar el número a través de la línea de Whatsapp 095 851 722 o descargar sin costo la app Strava (www.strava.com/clubs/mesrosa). Esta aplicación, disponible para IOS y Android, permitirá sumarse al club Mes Rosa y activarse cada vez que la persona realiza actividad física. De este modo, los kilómetros se contabilizan de forma automática. ■



Robinson Rodríguez, presidente de la Comisión de Lucha contra el Cáncer



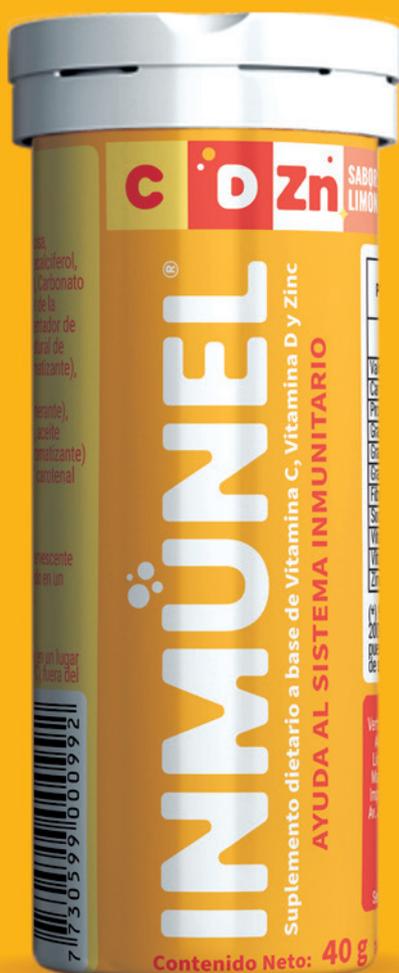
Familia Berenbau, de Fundación Clarita Berenbau



José Luis Bringa y Claudia Castro, de la Secretaría Nacional de Deporte

INMÜNEL®

AYUDA A TU SISTEMA INMUNITARIO



10 comprimidos efervescentes



Suplemento dietario a base de Vitamina C, Vitamina D y Zinc.



VITAMINA

C

1000 mg

VITAMINA

D

200 UI

Zn

10 mg

Gramón Bagó



SABOR LIMÓN

NUEVO

Única triple combinación de VITAMINA C+D+ZINC.

LA EVOLUCIÓN EN PREVENCIÓN.

PRiMiCiA

Rulos soñados



Sumá el pack *Amá tus Rulos* * a la oferta de tu farmacia, viene con una gorra de satén de regalo para una protección total durante toda la noche.

*shampoo + acondicionador + activador de rulos con gorra de regalo



Laboratorio Artobe
artobe.com.uy
f Instagram primiciacapilar

Lo mejor para tu pelo
ESTÁ HECHO ACÁ

Escaneá el código QR de cada producto y accedé a toda la información: beneficios, modo de uso, componentes, etc.





Recomendaciones para cuidar el cabello rizado

El cabello con rulos genera sentimientos encontrados: mientras que muchas personas envidian las melenas llenas de movimiento, quienes tienen rizos saben que requieren de cuidados adecuados y eso implica un desafío diario.

Los rulos tienen sus particularidades. Estas características que los hacen únicos exigen un mantenimiento especial para mantener el cabello sano y brillante. Aprender cómo manejar tus rizos, qué productos son esenciales y cómo evitar los problemas más frecuentes es clave.

Con una rutina de cuidado específica y productos diseñados para cabello enrulado, es posible lograr una apariencia saludable que realce la belleza natural de este tipo de melenas.

Una de las principales características del cabello rizado es su forma en espiral. Los rulos se forman debido a la estructura en espiral del cabello y puede variar desde ondas suaves hasta apretadas, requiriendo un enfoque ligeramente diferente en el cuidado.

El cabello rizado tiende a ser más seco que otros tipos de cabello. Esto se debe a que los aceites naturales producidos por el cuero cabelludo tienen dificultades para viajar a lo largo de la curvatura del rizo. La se-

quedad puede dar lugar a pérdida de brillo y fragilidad.

Otra de las particularidades es la porosidad, que puede variar significativamente de una persona a otra. Algunos rulos pueden absorber productos rápidamente, mientras que otros pueden ser resistentes, lo que requiere una adaptación en la elección de productos.

Los rizos son propensos al frizz debido al déficit de humedad. La falta de una capa protectora natural de aceite hace que el cabello rizado sea más



Cosmética

vulnerable a la humedad ambiental, lo que puede causar que se expanda y se vuelva indisciplinado.

Para este tipo de cabello es ideal optar por shampoos y acondicionadores sin sulfatos, evitando que la fibra capilar se reseque. También es recomendable aplicar diariamente una crema o loción para peinar, específica para rizos, si se quiere lograr más definición y forma. Los spray antifriz son de gran apoyo en los días de humedad.

Rutina para un cuidado diario

Para cuidar adecuadamente el cabello rizado y aprovechar sus características únicas, los siguientes consejos pueden ser de utilidad:

Lavado adecuado: Utiliza un shampoo y acondicionador diseñados específicamente para cabello rizado. Lava tu cabello con agua tibia y, si es posible, realiza un último enjuague

con agua fría para cerrar las cutículas y reducir el frizz.

Hidratación profunda: Aplica una mascarilla capilar hidratante al menos una vez a la semana para reponer la humedad del cabello. También puedes usar aceites naturales como de coco o argán para un tratamiento intensivo.

No lavar en exceso: Evita lavar tu cabello con demasiada frecuencia, ya

que esto puede eliminar los aceites naturales esenciales. Intenta lavarlo cada dos o tres días o según lo necesites.

Peinar delicadamente: Utiliza un peine de dientes anchos o simplemente tus dedos para desenredar suavemente el cabello mojado. Nunca cepilles el cabello rizado en seco, ya que esto puede provocar rotura y frizz. ■

Tres consejos para evitar el daño

- ▶ No manipules tus rulos en exceso. Tocar o peinar el cabello con mucha frecuencia puede causar más daño y frizz.
- ▶ Evita el calor excesivo, reduciendo el uso de herramientas de calor como secadores y planchitas. En caso de utilizarlos, aplica previamente un protector de calor.
- ▶ Cortar tu cabello cada cierta frecuencia es necesario para eliminar puntas abiertas y mantener los rizos saludables.

umiral



INDUMENTARIA DE USO PROFESIONAL

Ambos para enfermería, túnicas y conjuntos médicos de chaqueta de diferentes modelos y colores.

MATERIAL DESCARTABLE PARA USO MEDICO

ROPA DESCARTABLE **GASAS** **GUANTES**

TERMOMETROS **MASCARILLAS**

ZAPATOS PROFESIONALES

Zueco marca Wock; autoclavable, lavables, antiestáticos, antideslizantes, indeformables, plantilla anatómica, transpirables, etc.



selfplus

El **programa** para que los **no socios** del **Hospital Británico** puedan **acceder a servicios** del Hospital Británico.

Self Plus te permite acceder a la **atención de excelencia** del Hospital Británico **sin restricciones de edad o condiciones médicas**.

Sé parte de una institución médica **referente en la región** y **disfrutá** de tarifas **preferenciales**.



Escaneá
y conocé más

Solicitá más información:

✉ selfplus@hospitalbritanico.org.uy

☎ 2487 1020 int. 2201



HOSPITAL BRITANICO

Tu vida nos inspira



www.hospitalbritanico.org.uy



[/hospitalbritanicouruguay](https://www.facebook.com/hospitalbritanicouruguay)



[@hospitalbritanico](https://www.instagram.com/hospitalbritanico)

Curso Buenas Prácticas de Fabricación para Productos Médicos

Objetivo: Capacitación introductoria sobre los requisitos asociados a las normas de Buenas Prácticas de Fabricación de Productos Médicos (GMC 20/11) y los requisitos correspondientes a la Norma ISO 13485:2016, presentación de normas ligadas de referencia.

Alcance: Profesionales de la salud vinculados a las actividades de producción, control o aseguramiento de la calidad de productos médicos, directores técnicos de importadoras de productos médicos clase IV, estudiantes avanzados de carreras de ciencias de la salud, fabricantes y distribuidores de productos sanitarios, servicios de electromedicina, ingeniería clínica, servicios de asistencia técnica de productos sanitarios, auditores de las normas de referencia.

Carga horaria: 12 horas / 4 módulos de 3 horas

Modalidad: Zoom

Organiza: Asociación de Química y Farmacia del Uruguay

Fechas: 17, 19, 24 y 26 de octubre, de 18:00 a 21:00 horas

Facilitadores: QF. Andrea Graña / Qco. Zelmar Mendía / Dra. Leda Pesce Giuzzi (especialista en Normas ISO)

Inversión: Socios AQFU/AIQ/ABU \$ 5.500
No socios \$ 8.000

MÓDULO GMP según GMC 20/11 | 8 horas

Capítulo 2: Requisitos generales del sistema de calidad.

Capítulo 3: Documentos y registros de calidad.

Capítulo 4: Control de diseño y registro maestro de producto (RMP).

Capítulo 5: Controles de proceso y producción.

Capítulo 6: Manipulación, almacenamiento, distribución y trazabilidad.

Capítulo 7: Acciones correctivas y preventivas.

Capítulo 8: Instalación y asistencia técnica.

Capítulo 9: Técnicas estadísticas.

MÓDULO ISO 13485 | 6 horas

Norma ISO 13485:2016: "Dispositivos Médicos - Sistemas de Gestión de la Calidad - Requisitos para fines regulatorios".

Capítulo 4: Sistema de gestión de la calidad. Gestión por procesos, enfoque de riesgo. Documentación obligatoria

Capítulo 5: Compromiso de la Dirección con el Sistema de Gestión. Alcance, política y objetivos del Sistema de Gestión. Revisión por la Dirección.

Capítulo 6: Gestión de los recursos. Recursos humanos e infraestructura.

Capítulo 7: Realización del producto. Gestión de los riesgos en la realización del producto (mención a la Norma ISO 14971:2019). Procesos relacionados con el cliente. Procedimiento documentado para el Diseño y Desarrollo (D & D). Archivos de D & D. Proceso de Compras. Producción y prestación del servicio. Controles, actividades dispositivos médicos estériles, validación de procesos de producción y prestación del servicio. Trazabilidad. Control de los equipos de seguimiento y medición.

Capítulo 8: Medición, análisis y mejora. Manejo de quejas. Notificaciones a las autoridades regulatorias. Auditoría interna. Acción correctiva, acción preventiva.



POR SU COMODIDAD DE USO

- Única solución anticonceptiva disponible en Europa y Latam, de aplicación 1 vez a la semana
- Fácil de aplicar

LA POSOLOGÍA DE 1 VEZ A LA SEMANA ES DE FÁCIL SEGUIMIENTO

- Menor riesgo de olvido
- La usuaria solo debe elegir un día, y disfrutar de su libertad el resto de la semana

LA MUJER EVRA ES VIVAZ, ENÉRGICA Y VIVE SU VIDA AL MÁXIMO

- EVRA le permite concentrarse en las cosas importantes de su vida
- La anticoncepción es vital para ella, pero solo debe ocuparse 1 vez por semana

Las referencias provienen de la IP de Evra.

Por favor contacta a su representante local de Gedeon Richter, para obtener las indicaciones locales y la disponibilidad de los productos (ya que pueden variar según el país).



GEDEON RICHTER
La salud es nuestra misión



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

TeleFax: 2487 4108 - 2486 3683 - 2486 3747
tresul@adinet.com.uy | www.tresul.com



NaturalLife

BIENESTAR GENERAL

CONTROL DE PESO

SALUD CARDIOVASCULAR

NUEVOS
LANZAMIENTOS





Obesidad y sobrepeso: una amenaza social

En el marco del Día Mundial de la Alimentación, celebrado cada 16 de octubre, hablamos sobre las causas de malnutrición más frecuentes en la población uruguaya y algunas de las claves para llevar adelante una alimentación saludable.

Por Dr. Leonardo Sande

La definición técnica y quizás más representativa de obesidad y sobrepeso es el aumento del tejido adiposo. Pero para definir si esto ocurre se necesitan evaluar varios parámetros. Primero el índice de masa corporal, que es la relación entre el peso y el cuadrado de la talla. Se considera normopeso cuando el índice se encuentra entre 20 y 24.9 kg/m² y sobrepeso de 25 a 29.9 kg/ms. Si el

índice es mayor de 30 kg/m², se considera obesidad.

Sin embargo, esta relación entre el peso y la talla no nos habla de la composición corporal, por lo que es esencial utilizar algún método como la bioimpedancia para conocer los porcentajes de músculo y grasa corporal.

Por último, es importante valorar la distribución de esa grasa. Metabóli-

camente no es lo mismo tener un exceso de grasa en la parte inferior del cuerpo, muslos y cadera que a nivel abdominal. Este último se relaciona con resistencia a la insulina, diabetes, mayor riesgo cardiovascular, entre otras condiciones médicas.

Si bien este concepto médico de obesidad y sobrepeso es aceptado por la comunidad científica, hay movimientos en el mundo que no com-



Las estadísticas dicen que más de la mitad de las personas que realizan una dieta y no cambian sus hábitos recuperan su peso en menos de un año.

parten por completo otorgar el título de enfermedad a la obesidad. Desde mi formación médica definiendo la idea de que el aumento de grasa corporal es una condición desfavorable para la salud de los individuos, pero también entiendo por qué surgen movimientos que piensan que esta postura puede ser estigmatizante.

Aun seguimos observando actitudes discriminadoras a personas que tienen un formato de cuerpo que no sigue los parámetros de belleza, los cuales han variado claramente según el momento de la historia de la humanidad. La mayoría de los chicos que trabajan en tiendas de moda son delgados y aún no he observado una azafata con sobrepeso.

En las consultas médicas continuamos diciendo a los pacientes: “usted tiene que adelgazar para mejorar su condición médica”, pero el sistema de salud todavía no está listo para brindar las mejores herramientas para ayudarlos. Los padres compran alimentos ultraprocesados, y si luego el niño o el adolescente come en exceso y aumenta de peso, le indican adelgazar dejando toda la responsabilidad sobre él.

Discriminar siempre está mal, sea por el formato de cuerpo, religión, política o cualquier otro aspecto. Pero el exceso de tejido adiposo tiene repercusiones negativas en el organismo y existe evidencia científica que lo demuestra. El aumento de

tejido adiposo se asocia a múltiples enfermedades cardiometabólicas. Recordemos que nuestro corazón, riñones y pulmones están diseñados para trabajar en un cuerpo con un peso determinado; si lo duplicamos o triplicamos todos estos órganos van a estar sobrecargados.

Más allá del título que le demos a la obesidad, enfermedad o factor de riesgo, lo que sí está claro es que es un fenómeno mundial y no una elección. Actualmente, los niveles de sobrepeso a nivel mundial superan el 60 %, en algunos países el 70 %. Y, cuando algo ocurre con tanta frecuencia, es difícil que sea una elección.

La realidad es que el peso está determinado por muchos factores y las personas solo podemos regular algunos de ellos. Hay quienes tienen problemas con el consumo de alcohol, otros con el consumo de tabaco, otros con el juego. Puede ser duro enfrentar esta problemática; tan difícil que algunas personas serán capaces de hacerlo y otras no, pero no podemos negar que es un problema de salud.

El peso está determinado por la genética y nosotros no elegimos la genética que nos toca. También puede estar influenciado por otras enfermedades como resistencia a la insulina, hipotiroidismo u ovario poliquístico o por fármacos que predisponen al aumento como los corticoides o drogas antipsicóticas.

La situación socioeconómica del individuo influye en la calidad de los alimentos que ingiere y por ende en su peso. Si una familia solo puede comprar alimentos de baja calidad nutricional pero de alto contenido calórico, sin duda esto repercutirá en la composición corporal de sus integrantes. A su vez, hay múltiples factores psicológicos que pueden hacer que una persona utilice la comida como herramienta para calmarse.

Como puede observarse muchos de estos factores no son una elección e incluso algunos no son modificables. Como médico no creo que las personas tengan culpa por tener sobrepeso, pero sí son responsables de ser gestoras del cambio para mejorar su calidad de vida.

Preocupa la excesiva información con soluciones mágicas para combatir la obesidad y el sobrepeso sin ninguna evidencia científica, ya que si un problema es multifactorial también requiere un abordaje transdisciplinario. Los pacientes necesitan el apoyo de nutricionistas, médicos, psicólogos, entrenadores, entre otros profesionales.

Lo primero es entender que hay factores del peso que no son modificables y por ende algunas personas van a tener mayor tendencia que otras a sufrir aumento de peso. Lo que sí se pueden cambiar son los hábitos. Hay

cambios en la forma de alimentarse y en la actividad física que deben ser permanentes, pues de lo contrario los kilos regresarán indudablemente.

Siempre se trata de transmitir que si se va a realizar una dieta y no se considera cambiar los hábitos de forma permanente, el esfuerzo derivará en resultados poco duraderos. Las estadísticas dicen que más de la mitad de las personas que realizan una dieta y no cambian sus hábitos recuperan su peso en menos de un año.

El apoyo psicológico es fundamental; la mayoría de las personas tiene la capacidad de descender de peso pero quizás el factor más determinante en que logre sus objetivos es la adherencia al tratamiento. Es fundamental que el paciente entienda qué vínculo tiene con la comida para poder mejorar en ese aspecto.

Con respecto a los fármacos no existe uno que por sí solo logre un des-

censo de peso. Estos siempre son coadyuvantes a los cambios de alimentación y actividad física. La mayoría de las drogas aprobadas tiene un efecto anorexígeno, y través de generar disminución del apetito y reducción de la ingesta ayuda al descenso de peso.

Tener una alimentación saludable y realizar actividad física no es solo una cuestión de peso, es un tema de salud y calidad de vida. Las estrategias basadas únicamente en el descenso de peso han demostrado ser insuficientes en mejorar la salud de las personas a largo plazo. Por lo que lo importante es insistir en el consumo de los alimentos que cada uno necesita según sus propias características y en la importancia de realizar actividad física como factores determinantes para regular el peso corporal. ■

Reducción saludable de peso

Tenemos la solución ideal

☎ 2900 6715



ATHENA



Soluciones accesibles
CALIDAD EN SALUD



Modelo de dispensación colaborativa de España entre la farmacia hospitalaria y comunitaria

10 millones de visitas al hospital evitadas y 15 millones menos de horas invertidas en desplazamientos.

Del 24 al 27 de setiembre se celebró en Brisbane (Australia) el 81º Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas, organizado por la Federación Internacional Farmacéutica (FIP), de la cual la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay es miembro.

En este ámbito el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF) de España presentó los resultados obtenidos con sus programas de dispensación colaborativa entre farmacia hospitalaria y farmacia comunitaria. También presentaron en esta instancia el proyecto denominado Juntos, que se desarrolla con el aval de la Organización Nacional de Trasplantes y seis organi-

zaciones de pacientes, y el Programa de Farmacia Rural, que va a iniciarse antes de fin de año. Raquel Martínez, secretaria general del CGCOF, presentó las experiencias de la dispensación colaborativa entre farmacia hospitalaria y comunitaria, las cuales se iniciaron durante la pandemia de covid-19 como sistema para evitar que los pacientes vulnerables tuvieran que acudir a los hospitales a recoger su medicación hospitalaria.

Al término de esta crisis sanitaria, se consolidó y hoy se aplica en cinco autonomías y se está analizando su implementación en otras dos comunidades autónomas. “En España estamos orgu-

llosos de ser líderes en trasplantes, pero la adherencia a los tratamientos de los pacientes trasplantados es baja por lo que no se debe perder el potencial que ofrece el enorme valor añadido de los farmacéuticos a los equipos asistenciales en el manejo del paciente trasplantado”, comentó Raquel Martínez.

El éxito de estos programas radica en que “el medicamento nunca sale del canal farmacéutico y cuenta por tanto con todas las garantías de seguridad. “Esto permite mejorar el acceso y la continuidad de los tratamientos, reduciendo la necesidad de los pacientes vulnerables de acudir a los hospitales”, agregó Martínez. ■

MENOS VISITAS AL HOSPITAL

Un estudio realizado durante la pandemia de covid-19 permitió estimar que el impacto en los pacientes sería de hasta 10 millones de visitas al hospital evitadas y 15 millones menos de horas invertidas en desplazamientos.

PROYECTO JUNTOS

El proyecto Juntos está enfocado a mejorar la adherencia a los tratamientos de los pacientes que han recibido un trasplante de órgano sólido, de forma que el tratamiento surge desde la farmacia hospitalaria pero, gracias a la coordinación entre profesionales de ambos niveles asistenciales, se potencia la adherencia desde la farmacia comunitaria.

PROGRAMA FARMACIA RURAL

Se presentaron las bases del Programa de Farmacia Rural, un proyecto para garantizar la sostenibilidad de la farmacia rural que ayudará a afrontar el reto demográfico actual y que el ministro de Sanidad, José Manuel Miñones, ha anunciado que quiere poner en marcha antes de que finalice el año.

A este respecto, la secretaria del CGCOF de España aseguró que este proyecto muestra cómo la farmacia rural no solo sirve para acercar los medicamentos a la población en todos los rincones del país, sino que también genera un positivo impacto social y económico, consolidando población en zonas demográficamente comprometidas, generando riqueza en zonas sin recursos ni industria y creando hasta 20.000 puestos de trabajo.

Agradecimientos: Información suministrada por Q.F. Carlos Lacava, presidente del Foro Farmacéutico de las Américas y participante del 81º Congreso de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas de la FIP.



¿CUÁL ES LA CIENCIA DETRÁS DE ZOLBEN COMPRIMIDOS ?

ZOLBEN comprimidos contiene:

**Paracetamol
500mg**



**Fórmula de
disolución
patentada**

La nueva fórmula de Zolben Comprimidos cuenta con una tecnología de disolución patentada que tiene componentes como Carbonato de Calcio y Ácido Algínico, definidos como súper desintegrantes que hacen que la tableta acelere su proceso de rompimiento.

ZOLBEN COMPRIMIDOS PROVEE UN RÁPIDO⁺ ALIVIO DEL DOLOR



● Se puede tomar con el **estómago vacío**.[^]



● Adecuado para niños mayores de **12 años y adultos**.[^]



● Se elimina de tu cuerpo naturalmente en menos de **24 horas**.[^]



● No genera **somnolencia**.[^]





Dr. Eduardo Katz

La salud mental está en agenda

El director de Salud Mental de ASSE recuerda sus primeros años como estudiante de psiquiatría, cuando la salud mental era un tema tabú repleto de estigmas. Hoy, mientras en nuestro país los índices de depresión y suicidio son de los más altos a nivel mundial, la salud mental entra en escena como un problema sanitario y social que requiere atención urgente.

Un llamado de un número desconocido, a las diez de la noche de un día de semana, llevó a Eduardo Katz a ocupar la Dirección de Salud Mental de ASSE. Del otro del teléfono se encontraba el presidente de ASSE, Leonardo Cipriani, quien le ofreció este cargo técnico tras su experiencia como director de Ceremos (Centro de Rehabilitación Médico Ocupacional y Psicosocial) y anteriormente como parte del directorio del INSA (Instituto Nacional de Inclusión Social Adolescente).

Katz asumió el desafío sin titubear. Con el mismo entusiasmo de aquel niño de siete años que ya soñaba con ser médico, se puso al hombro la importante tarea de liderar el área de salud mental del mayor prestador del país que nuclea más de un millón y medio de usuarios. “Sentí que, aunque sea, podría aportar un granito de arena para que tengamos una sociedad mejor para nuestros hijos, más sana”, recuerda, mientras conduce el barco de uno de los temas de

salud más relevantes de la agenda actual.

Muchas veces la profesión médica es una pasión heredada. ¿Es su caso?

No es mi caso. Mi padre era taximetrista en la noche y obrero metalúrgico en el día, y mi madre era profesora de francés. Con el tiempo mi papá se convirtió en empresario, pero cuando yo ya era adulto. Crecí en un barrio de gente trabajadora, cercano a donde está el Mercado

“No necesariamente hay que ser psiquiatra ni integrar un equipo de salud mental para poder ayudar a alguien. Muchas veces las personas necesitan escucha y contención”.

Agrícola, con una vida muy sana, de hecho en verano se dejaban las puertas entornadas para que entrara el viento y no existía la inseguridad de hoy en aquellos tiempos. Vengo de una familia que en sus principios fue muy humilde, pero mis padres con mucho sacrificio me pagaron el Liceo Francés. El primer familiar que hizo la carrera de medicina fue mi hermano, que es cuatro años mayor. Pero yo desde los siete años decía que quería ser médico, tenía mucha admiración por mi pediatra. Luego, en secundaria, hice un test vocacional y volvió a aparecer la medicina.

Ya en sus años de estudiante universitario, ¿qué fue lo que más lo atrajo de la psiquiatría?

Empecé la Facultad de Medicina en el año 78 y desde el inicio de la carrera concurría al Hospital Vilardebó para tomar experiencia con la medicina clínica, es decir, con las primeras cosas que uno aprende: tomar la presión, sacar sangre, poner sondas, etcétera, etcétera. Me apasionaba muchísimo la experiencia de poder ayudar desde otro punto de vista, es decir, desde lo afectivo y lo emocional, entender cómo se posicionaba la persona frente a su enfermedad física. Aunque la salud mental me interesó desde siempre, comencé el posgrado de ginecología. En ese momento asociaba esa especialidad con ciertos episodios de la vida que me parecían estaban impregnados de una sensibilidad muy particular. Sin embargo, antes de entregar la monografía abandoné y rápidamente comencé el posgrado de psiquiatría porque me di cuenta que esa era mi vocación. A veces cuesta un poco encontrar la vocación, si bien en el fondo, aun

viendo pacientes ginecológicas u obstétricas, siempre de pronto dedicaba más tiempo a lo que sentía la persona, cómo se sentía la familia, en fin, a todos esos temas que están más vinculados al psiquismo y a lo que tiene que ver con el alma más que con el cuerpo.

Cuando comenzó a dedicarse a esto, la salud mental no era un tema de agenda. ¿Qué cambió de un tiempo a esta parte?

La primera vez que pisé el Vilardebó fue hace 45 años. En aquel momento la salud mental era considerada un estigma muy grande, contra el cual no se luchaba, era una vergüenza ir al psiquiatra o al psicólogo. Se trataba de mantener en forma silenciosa, no se hablaba de ese tema. Por supuesto que de suicidio tampoco, cuando alguien se suicidaba, a las familias se les mentía porque pensaban que podía ser contagioso. No estaba en carpeta el tema de la salud mental, la previsión médica estaba más enfocada a las enfermedades de salud física, por lo que realmente eso hizo que no estuviera en el radar, ni siquiera dentro de los propios médicos. Inclusive había profesionales de la salud que consideraban que la psiquiatría ni siquiera era una disciplina muy válida, como si no tuviera mucho sustento dentro de la medicina. Algo así como “este es médico más o menos, se dedica a la psiquiatría”. Una vez, un profesor que yo quería muchísimo, un cirujano muy destacado, me dijo: “No entiendo cómo estudias eso, porque las enfermedades de salud mental se van a curar el día que se puedan operar”.



¿Por qué cree que finalmente la salud mental alcanzó el lugar que merecía?

Creo que, durante décadas, el tema no se abordó desde lo preventivo. En salud general, los viejos profesores decían: primero prevenir, si no se puede curar, y si no se puede, consolar. La salud mental ha avanzado de forma silenciosa porque se escondía. Nunca se dedicaron esfuerzos para prevenir y, así como existen protocolos de curación, existen guías de prevención. No estaba en la conciencia de la sociedad que este era un tema que había que abordar y, cuando nos quisimos acordar, aparecieron movimientos sociales muy importantes con una multiplicidad de ofertas de bienes y servicios y estándares a los cuales a veces es difícil acceder. Eso, sumado a los rasgos que han venido incrementándose en la juventud con respecto a la inmediatez y a querer alcanzar todo ya, genera frustración dando lugar a lo que es la madre de todas las enfermedades de salud mental: la ansiedad. Después vienen los trastornos por ansiedad, hoy conocidos como crisis de pánico, que de no abordarse pueden transformarse en depresiones leves, moderadas, graves y gravísimas. También hay otras enfermedades como la esquizofrenia



y otras tantas más, pero esas ya son más disruptivas.

¿Cómo son los índices en Uruguay con respecto a este tema?

Se considera que el 28 % de la población tiene trastorno de salud mental y hasta el 40 % puede llegar a tenerlo. El año pasado el suicidio se llevó más de 800 vidas. Hoy por hoy ya no queda quien no tenga un allegado, un familiar o un vecino que no haya escuchado de algún caso de suicidio. Son cientos de miles de personas que vienen a pedir ayuda. En décadas anteriores se ha corrido siempre detrás de la demanda y nosotros lo que tenemos que hacer, porque la demanda corre más rápido, es atacarla de frente. ¿Cómo? Con prevención. Con la prevención se puede bajar la demanda. Por supuesto que muchas veces los equipos se desbordan, porque de cada 10 pacientes que vienen a un equipo de salud mental, de repente a la mitad los podría atender un médico de primer nivel. Se hacen pases al equipo de salud mental que en ocasiones no son necesarios porque son tipos de problemas que puede resolver un médico de familia. Incluso hasta las enfermeras o las personas que atienden el teléfono de una prestadora, pueden ayudar a recibir a un paciente que necesita ayuda.

¿Qué es lo que más preocupa y ocupa a las autoridades de la salud?

Lo que más nos preocupa y ocupa es revertir esta tendencia de los trastornos de salud mental y adicción que se han incrementado en forma exponencial en las últimas décadas. Trabajar desde lo asistencial, sensibilizando, capacitando y brindando información forma parte de nuestras prioridades. Las enfermedades de salud mental son un problema sanitario, pero también son un problema social que nos interpela a todos y cada uno de nosotros. Y esto significa



“Las enfermedades de salud mental son un problema sanitario, pero también son un problema social que nos interpela a todos”.

que todos de alguna manera podemos ayudar. No necesariamente hay que ser psiquiatra ni integrar un equipo de salud mental para poder ayudar a alguien. Muchas veces las personas necesitan escucha y contención.

¿Cuáles son sus prioridades como director de Salud Mental de ASSE?

Nosotros tenemos un órgano rector que es el Ministerio de Salud Pública y, desde ASSE, estamos orientados a trabajar de forma interinstitucional en conjunto con el MIDES y la Junta Nacional de Drogas. Incluso incorporando otros organismos como ANEP y otras instituciones de la sociedad civil. Estamos abocados a revertir la tendencia de 2022 pero sabemos que

no existe una varita mágica. Se logra trazando una hoja de ruta en la que se involucra a la sociedad toda. Tenemos que abordar el país entero y hacer una red de contención para este tipo de problemas, pero una red con los agujeritos bien pequeños como para que no se nos filtren vidas. La salud mental tiene que ser una política de Estado. También estamos trabajando en la accesibilidad a profesionales en el interior del país, ya que existen lugares muy lejanos con muy pocos habitantes, a los que los psiquiatras no llegan. Estamos con un proyecto de telemedicina para que personas puedan acceder de forma virtual a una consulta, únicamente con una computadora o un celular.

¿Existen teorías que expliquen por qué Uruguay tiene uno de los índices de suicidio más altos del mundo?

En sí no lo sabemos. Si lo supiéramos, tendríamos la solución. Hay algunas teorías que remarcan que, por ejemplo, Uruguay tiene menos adherencia a la religión que los países vecinos, donde el suicidio es visto como un pecado. También que tenemos una idiosincrasia un poco más triste, menos colorida. Son especulaciones, pero la realidad es que, sea por lo que sea, estamos trabajando para salir del triste podio en el que estamos. Uruguay tiene una de las tasas más altas de suicidio y el cambio no es de un día para el otro.

¿Qué hábitos o comportamientos favorecen la buena salud mental?

Tener una buena alimentación, hacer deporte, tener actividades gratificantes, socializar y comunicarse. El poder comunicarse requiere poder expresar lo que uno siente, porque muchas las enfermedades de este tipo empiezan con lo no dicho. Es decir, uno tiene una angustia pero no la expresa, la internaliza y eso hace que la angustia crezca. De ahí el refrán que dice que la alegría compartida es doble alegría, pero la pena compartida es media pena. El deporte es fundamental, genera una mejor situación psíquica. El socializar, el poder tener una buena contención afectiva con la familia. En fin, hay un montón de factores que hacen a una buena salud mental. Remitiéndome a mis épocas de posgrado de ginecología, he reflexionado mucho sobre un paralelismo: cuando la persona concurre a un ginecólogo tiene que

vencer el pudor de la desnudez, pero ese pudor es mucho mayor cuando esa desnudez es la del alma. Porque ahí uno tiene que afrontar el poder decir lo que está sintiendo y lo que uno siente a veces no es muy lindo.

¿Cómo se puede ayudar a un familiar o un conocido que está sufriendo depresión?

Cuando una persona está padeciendo un tema de salud mental y se encuentra en un estado tal que un allegado puede pesquisarlo, hay que contactarlo lo más pronto posible con un equipo de salud mental. No es necesario preguntarle a la persona si piensa en matarse. A veces sirven preguntas como si le está costando levantarse de mañana o afrontar el día. Y por sobre todo contener y saber escuchar. ■



Un fármaco MULTIFACÉTICO

DIVALPREX®

DIVALPROATO DE SODIO 250 - 500 mg

Estabilizador del humor

Antiepiléptico

Prevención de la migraña



PRESENTACIONES:
Envases con 20 y 50 comprimidos recubiertos de 250 y 500 mg de divalproato de sodio





¡El Hospital del BSE va a la escuela!

Licenciadas en Nutrición Carolina Fuentes, Alfonsina Ortiz y Ma. Noel Sierra.
Servicio de Alimentación Hospital BSE.

Frente a la creciente relevancia epidemiológica de la obesidad como problema de malnutrición en la infancia se plantea la necesidad de realizar estrategias de intervención en la esfera de la alimentación, uno de los ámbitos más señalados para dicha intervención es el ámbito escolar.

El Hospital del Banco de Seguros del Estado (HBSE) es un centro asistencial de referencia a nivel nacional y regional en rehabilitación, que brinda a sus usuarios un servicio de excelencia en cuanto a la calidad de su atención.

El HBSE fue acreditado en el año 2022, por un período de tres años, por la organización CARF International en sus programas de Rehabilitación Ocupacional, Rehabilitación en Internación y Rehabilitación en Dolor, siendo el primer centro en obtener esta acreditación en Uruguay.

CARF es una organización internacional que promueve la excelencia en los servicios de salud mediante la acreditación de los mismos, de acuerdo a estándares internacionales, se trata de un proceso de mejora continua, enfocado en la calidad, con foco en la persona atendida.

En el marco de la acreditación CARF, desde el año 2022, el HBSE se proyecta a la comunidad a través de actividades educativas para promover hábitos de vida saludable en niños y niñas que concurren a escuelas públicas de la zona cercana al centro asistencial, dichas actividades son planificadas y ejecutadas por un equipo de Licenciadas en Nutrición del Servicio de Alimentación del hospital.

La obesidad infantil trae consecuencias en la vida adulta, aumentando la probabilidad de padecer comorbilidades. Debido a esto los futuros trabajadores/as de nuestro país,

podrían ver afectadas sus capacidades laborales y, por ende, su potencial de desarrollo futuro.

La evaluación del Programa de Alimentación Escolar (PAE) publicada en el año 2020, muestra una importante prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas mayores de 5 años. Esta problemática se incrementa conforme aumenta la edad, siendo 26 % la prevalencia de sobrepeso y 15 % de obesidad, en la muestra de niños y niñas de 5° año escolar. En relación al consumo de alimentos, el mismo estudio evidenció una insuficiente ingesta de alimentos naturales y un excesivo consumo de productos ultraprocesados (PUP). Casi la totalidad de niños y niñas (98 %) manifestó haber consumido al menos uno de estos productos el día previo a la encuesta⁽¹⁾.

Los PUP son formulaciones industriales creadas a partir de múltiples ingredientes procesados y sustancias obtenidas de alimentos, en los cuales ya no es reconocible su fuente original. Generalmente no contienen ningún alimento entero, o si lo contienen, es en muy poca cantidad. Se caracterizan por presentar una elevada densidad energética, exceso de grasas totales, grasas saturadas, azúcares libres y sodio. Sus ingredientes y sus formas de producción responden a su nombre “ultraprocesado” y permiten la obtención de productos listos para el consumo, a un bajo costo y de alta palatabilidad. Algunos ejemplos de estos



productos son: bebidas industrializadas (refrescos, aguas saborizadas, jugos en caja o en polvo, energizantes), bebidas lácteas, yogur, snacks dulces o salados envasados, cereales para el desayuno, barras de cereales y energéticas, galletitas industrializadas, pre mezclas para tortas, panes envasados, queso procesado, fiambres, embutidos, nuggets, hamburguesas industriales, salsas tipo mayonesa, ketchup, mostaza, helados, chocolate y golosinas, entre otros⁽²⁻⁴⁾.

Según el informe de OPS “Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina”, Uruguay es el país que presentó la tasa de crecimiento más rápida en venta de estos productos, incrementándose un 146 % entre el 2000 y el 2013. En este período, la venta de alimentos ultraprocesados se duplicó mientras que el de bebidas ultraprocesadas se triplicó. El consumo frecuente de estos productos se asocia a problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad, y enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, dislipemia), así como un menor crecimiento en talla a edades tempranas^(2,4,5).

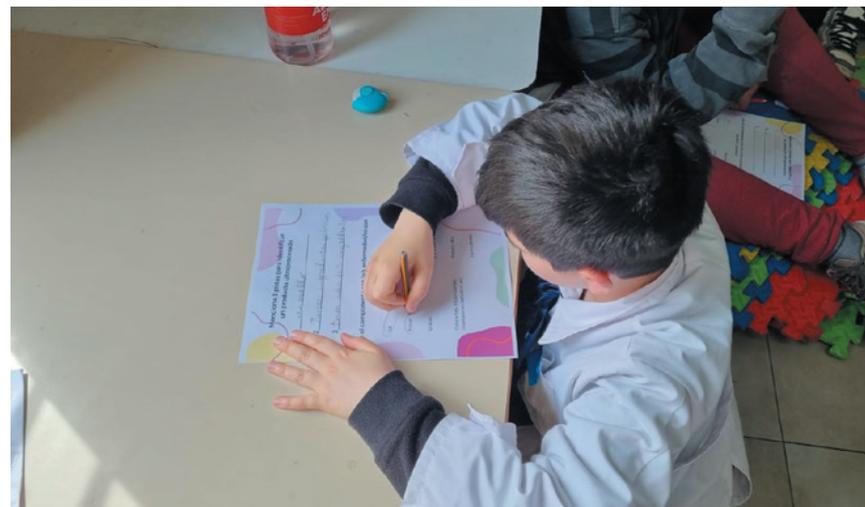
La alimentación juega un rol fundamental durante todas las etapas de la vida, y más aún en etapas de crecimiento. La alimentación saludable desde edades tempranas, aporta los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo, y favorece la adquisición de hábitos alimentarios saludables para el resto de la vida. Tiene impacto en el desarrollo cerebral y en la función cognitiva, influye en el estado de salud y la capacidad para vincularse con familia y pares⁽⁶⁾.

Si bien el ámbito familiar es donde se adquieren la mayoría de los hábitos para la vida, incluida la alimentación, la escuela juega un rol fundamental como reforzador de un estilo de vida saludable. Se trata de un entorno destinado al aprendizaje de diferentes aspectos de la vida, tanto de aspectos curriculares como sociales y de salud; pudiendo

influir positivamente en el estilo de vida del escolar y su familia. A nivel mundial la educación alimentario nutricional en las escuelas adquiere cada vez más reconocimiento como una estrategia clave como intervención complementaria para mejorar la alimentación y el bienestar de los escolares⁽⁷⁾.

Desde el Servicio de Alimentación del HBSE, atento a la situación epidemiológica del país en relación al estado nutricional y hábitos alimentarios en etapas tempranas de la vida, se planificó una intervención de educación alimentario nutricional dirigida a escolares de 4º, 5º y 6º grado, para ser llevada a cabo en escuelas públicas de la zona de influencia del hospital. Tanto la planificación como las diferentes instancias de ejecución de la actividad, están siendo conducidas por Licenciadas en Nutrición del Servicio. El eje central de la instancia es acercar a los alumnos conceptos de alimentación, vinculado a la identificación de productos ultraprocesados y su repercusión en la salud. Para el desarrollo se proponen actividades lúdicas y de aprendizaje acordes a la edad y los intereses de los niños y niñas, para que logren aprender jugando. La actividad, denominada “Investiguemos lo que comemos”, es una invitación a que los niños se cuestionen el consumo actual de alimentos e identifiquen en su entorno alimentario, aquellos que resultan perjudiciales para su salud. Se emplean metodologías activas en la que los niños son protagonistas de su proceso de aprendizaje, realizando actividades grupales sobre clasificación de alimentos, detección de PUP y efectos nocivos en la salud.

A través de una exposición oral con apoyo visual en la cual se presentan los aspectos centrales de la temática a abordar y actividades lúdicas especialmente diseñadas para estos grupos de escolares se trabajó sobre la clasificación de alimentos en naturales, procesados o productos ultraprocesados⁽⁸⁾. En este segmento de la actividad se promueve la identificación de alimentos en los cuales se debe basar la alimentación a fin de lograr un aporte nutricional acorde a las necesidades. A continuación, se desarrolla el juego “Investigadores en el supermercado”, simulando la compra de alimentos se pretende que los niños y niñas logren evaluar si se trata de productos ultra-





procesados o no a partir de la lectura de las etiquetas de envases reales de alimentos, contabilizando el número de ingredientes, reconociendo o no cada uno de ellos e identificando la presencia del etiquetado de advertencia frontal (octógono). Mediante este juego se refuerzan conceptos sobre las repercusiones a nivel de salud que

presenta el excesivo consumo de estos productos debido a su elevado aporte de calorías, sodio, azúcar refinado y/o grasas de mala calidad, así como el contenido de aditivos alimentarios que perjudican nuestra microbiota intestinal. Con la finalidad de determinar si la actividad aportó conocimiento a los escolares, se realiza una evaluación individual diseñada específicamente para tal fin, en la que los participantes mediante ilustraciones, redacción y asociación de conceptos, evidencian lo aprendido.

Más de las 3/4 partes de los niños y niñas lograron cumplir exitosamente con la totalidad de las evaluaciones, cumpliendo satisfactoriamente los objetivos propuestos.

A modo de cierre y agradecimiento por la oportunidad de compartir este espacio, se entrega a cada escolar una merienda casera saludable elaborada en el Servicio de Alimentación del HBSE. Ésta consta de 2 galletitas de avena con pasas de uva, la cual se entrega envasada junto con la receta para que puedan elaborarla en sus hogares.

La actividad ha sido ejecutada en grupos de diferentes escuelas de la zona, con tal repercusión que a partir de ahí surgieron varias solicitudes de otras escuelas para que se replicara, actualmente se está coordinando para repetirla en más instituciones.

En cada instancia realizada, los niños y niñas mostraron interés en participar, asombro al revelarles información nutricional sobre productos que consumen en forma frecuente, plantearon interrogantes claras demostrando comprensión de los temas abordados y experimentaron la posibilidad de realizar una elección consciente de alimentos a partir de la interpretación de información presente en los envases de alimentos reales.

Se considera pertinente mantener este tipo de actividades, así como diseñar nuevas intervenciones con otras temáticas de interés como son el consumo de refrescos y bebidas energizantes, la importancia de realizar un desayuno completo, la promoción del consumo de vegetales, frutas y leguminosas.

Referencias Bibliográficas

1. ANEP. Evaluación del Programa de Alimentación Escolar y monitoreo del estado nutricional de los niños de escuelas públicas y privadas en Uruguay. 2019; 2-12. Disponible en: <http://www.ceip.edu.uy/documentos/galerias/prensa/2839/S-final.pdf>.
2. OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf.
3. OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington 2019. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
4. OPS. Consumo de productos alimentarios ultraprocesados y procesados con exceso de nutrientes asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles y a la alimentación insalubre en las Américas. Washington 2020. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55547/OPSNMHRF210036_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y.
5. FAO. El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. 2030/Alimentación agricultura dy desarrollo rural en América Latina y el Caribe Documento N°34. Chile 2020. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf>.
6. UNICEF. ¡Para ellos y con ellos! Uruguay 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/media/1781/file/%C2%A1Para%20ellos%20y%20con%20ellos!.pdf>.
7. FAO. La educación alimentario nutricional en las escuelas. Italia 2022. Disponible en: <https://www.fao.org/publications/card/en/c/CB2064ES/>.
8. MSP Guía alimentaria para la población uruguaya. Uruguay 2016. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguaya>.

**¿PENSÁS EN TENER
UN INGRESO EXTRA
EN EL FUTURO?
ES TU MOMENTO.**



VIDA BSE

EN BSE PODÉS CONFIAR TODA TU VIDA

Por más información: infovida@bse.com.uy



¿Qué es el SIBO?

Los síntomas digestivos son uno de los motivos de consulta más frecuentes. En el último tiempo mucho se ha oído hablar de un síndrome llamado SIBO, alrededor del cual existen muchas controversias sobre su diagnóstico e incluso su tratamiento.

Por Dra. María Rosa Cruells Álvarez. Médica gastroenteróloga

Todos saben que los médicos al recibirnos honramos al Juramento Hipocrático como ejemplo de ética médica. ¿Por qué? Porque Hipócrates, médico griego que nació en el año 460 antes de Cristo, fue el fundador y padre de la medicina. En aquella época, mientras todos sus contemporáneos consideraban

que las enfermedades eran resultado de supersticiones, abandono de los dioses y actos diabólicos, Hipócrates sostuvo y demostró que las enfermedades tenían una base física y racional. En aquella época dijo “todas las enfermedades comienzan en el intestino” y estaba en lo correcto.

El intestino es el albergue de la microbiota, un conjunto de microorganismos que cohabitan en el cuerpo. Está formado por gérmenes que nos protegen, de modo tal que, aunque también hay gérmenes capaces de producir enfermedad, los primeros predominan. En ese estado la microbiota saludable produce energía, vitaminas, hormo-

nas y defensas para nosotros, es decir que constituye un órgano independiente que habita en el organismo al servicio de nuestra salud.

La pérdida del equilibrio entre gérmenes protectores y patógenos se llama disbiosis. De hecho, a la fecha, todas las enfermedades digestivas, metabólicas, cardiovasculares, neurológicas, alérgicas, entre otras, se originan en una disbiosis.

El síndrome de sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado que conocemos como SIBO (Small Intestine Bacterial Overgrowth) es una disbiosis y fue descrito por primera vez en 1897. Como su nombre lo indica es el resultado del aumento de bacterias de tipo colónico por encima de 103 UFC/ml en el intestino delgado.

Sabemos que en el tubo digestivo la población de microorganismos va

aumentando a medida que nos alejamos de la boca, siendo mínima en el delgado y máxima en el colon. Hay dos responsables de esta diferencia de concentración de gérmenes entre dos órganos continuos: el ácido gástrico y la válvula ileocecal.

La válvula ileocecal funciona como un verdadero separador de ambientes, entre el delgado y el colon. Deducimos por tanto que para que se produzca el SIBO deben existir alteraciones anatómicas, de la motilidad, del ácido gástrico y de la inmunidad, ya sea de modo simultáneo o individual. En general, estas situaciones son resultado de procesos quirúrgicos, oncológicos, neurológicos degenerativos, metabólicos, farmacológicos, de envejecimiento, etcétera.

Fuera de los riesgos precisos que se acaban de mencionar, el SIBO es más frecuente en pacientes con cirrosis,

pancreatitis crónica, obesidad mórbida, VIH, síndrome de intestino irritable, malabsorción de ácidos biliares, entre otros. Importantes estudios demuestran que el SIBO está presente en 78 % de los pacientes con síndrome de intestino irritable, preguntándose si es causa, consecuencia o mera coincidencia.

El SIBO tiene una presentación clínica variable e inespecífica, de modo tal que puede confundirse con otras enfermedades. Los síntomas digestivos son uno de los motivos de consulta más frecuentes no solo frente al especialista sino también en medicina general. La presentación clásica es con distensión y dolor abdominal, ruidos abdominales, adelgazamiento, déficits vitamínicos (A, D, E, B12 e hierro), diarrea con esteatorrea (diarrea de grasa) o constipación. De todos modos, muchos de estos síntomas coexisten con otras patologías.

NUTRILON™ PREMIUM+ 3

Fórmula de crecimiento en polvo a partir de 12 meses, específicamente adaptada para apoyar el sistema inmune* de tu hijo pequeño.

Inspirada en 50 años de investigación en nutrición, contiene Oligosacárido de la leche materna 3'GL** y Prebióticos GOS/FOS.



“Hoy en día es más importante que nunca **apoyar su sistema inmune**”



AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el lactante. Consulte con su profesional de la salud antes de usar este producto.

* Contiene las vitaminas esenciales C y D que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune.

** 3'-Galactosil lactosa Oligosacárido de la leche materna. 3'GL proviene de nuestro proceso único. Los oligosacáridos no provienen de la leche materna.



Nutrición

Planteada la sospecha, para el diagnóstico existen varios métodos, indicando seguramente que ninguno de ellos es extremadamente confiable. De hecho, no existe una prueba de oro con una sensibilidad y especificidad del 100 %. Tan es así que la prueba terapéutica con antibióticos también es válida y puede aplicarse a aquellas personas que tienen factores de riesgo y síntomas compatibles. De todos modos, la prueba más difundida y barata es la del aliento con lactulosa que permite identificar 30 a 40 personas de cada 100 con SIBO. Luego de administrada la lactulosa, se observa un pico de sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado que hace el diagnóstico antes de los 90 minutos.

Una prueba con poco error es la aspiración y cultivo de contenido duodenal-yeyunal. Por lo general, se cultiva contenido duodenal que se obtiene a través de técnicas endoscópicas. Evidentemente los riesgos, los tiempos de ejecución, la necesidad de sedación, los costos y la espera de resultados, sumado a la poca o ninguna utilidad de las pruebas no invasivas, ponen al tratamiento empírico como otra opción.

Por lo anterior, el SIBO no es una entidad nueva, v más allá de su edad, se



PENTA SURE®

Nutrición Balanceada

LIBRE DE

GLUTEN Y LACTOSA



ALTO APORTE DE ENERGÍA Y NUTRICIÓN

ALTO APORTE DE ENERGÍA Y NUTRICIÓN PARA TU VIDA

PENTA SURE® DM

Nutrición Balanceada para Diabéticos

APTO

PARA DIABÉTICOS

LIBRE DE

GLUTEN Y LACTOSA



UNA NUTRICIÓN EQUILIBRADA, SEGÚN PAUTAS ACTUALES INTERNACIONALES

siguen teniendo controversias con respecto a cómo hacer el diagnóstico e incluso el tratamiento. Es lógico pensar que si existe proliferación de bacterias, el tratamiento antibiótico sea lo indicado.

De todos modos, planteadas estas controversias en el mundo, lo más importante es que confíe en su médico y sea él quien con su conocimiento y el compromiso por su bienestar guíe los pasos diagnósticos y el mejor tratamiento. Más allá de ello, la corrección de los factores de riesgo corregibles como la obesidad y el uso inapropiado de inhibidores del ácido gástrico, se puede llevar a cabo y es de utilidad. ■



+PROTEÍNAS

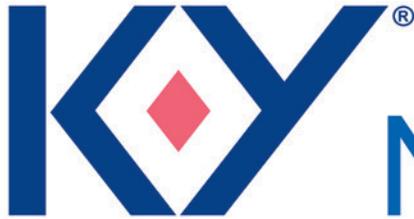
RICA EN PROTEÍNAS RICA DE POR SÍ

+VITALIDAD
+ENERGÍA
+MASA MUSCULAR



////// SIGA LA RECOMENDACIÓN DE SU MÉDICO





Naturals Hidratante

Efecto Pandemia

36%

de los entrevistados comenzaron a usar lubricantes para la masturbación y el **45%** de ellos dicen que mantienen el hábito.



53%

de los encuestados tienen sexo anal y el **21%** de ellos lo está haciendo más desde la cuarentena.

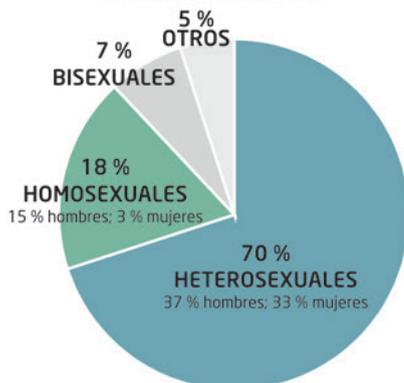
9/10

MUJERES PREFIEREN EL SEXO CON LUBRICANTE

Mujeres que han usado Lubricante al menos 1 vez

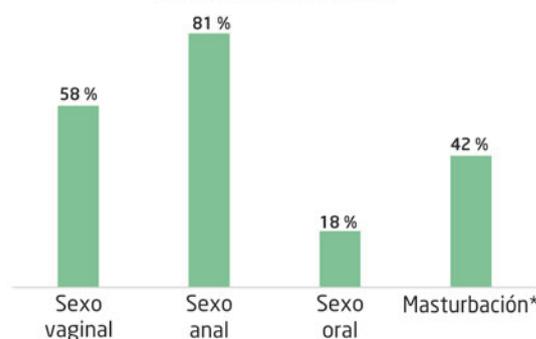
PARA TODOS

Orientación sexual de los usuarios de lubricantes



EN CUALQUIER OCASIÓN

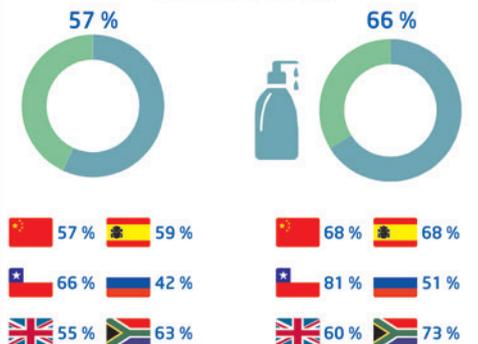
Uso de lubricante por ocasión sexual (entre los usuarios de lubricantes)



* Solo: 33%; con pareja: 42%; con juguetes: 59%

INCREMENTANDO LA SATISFACCIÓN

Satisfacción Sexual



vs. 63% "cualquier otro lubricante"



INGREDIENTES 100 % NATURALES



A BASE DE AGUA



PH BALANCEADO



SIN PARABENOS, NI FRAGANCIAS



TESTEADO DERMATOLÓGICAMENTE

A base de agua para ser amigable con las distintas partes del cuerpo y para las distintas ocasiones.

100 % natural y dermatológicamente testado para hacer que el sexo se sienta más placentero y naturalmente suave.

Orientado principalmente a la sensación de lubricación natural, a lo natural del sexo y la fluidez, mitigando los momentos en donde se pueda sentir mayor **resequedad vaginal**.



Distribuido por Carrau & Cía. S.A. - Av. Dámaso A. Larrañaga 3444 - Tel. 25086751/54



Toda una vida contigo



Florenxia

La joya de la Toscana, ubicada al norte de la región central de Italia, es un destino turístico de renombre mundial que atrae a millones de visitantes cada año. Bañada por el río Arno y anclada en la historia del Renacimiento italiano, ofrece una experiencia única que alterna arte, cultura, historia y gastronomía.

Florenxia es una ciudad con un sinfín de lugares emblemáticos, monumentos históricos y rincones gastronómicos. Con su rica historia y belleza arquitectónica acerca recorridos llenos de mística, debido a que durante mucho tiempo ha sido un epicentro de cultura y arte en Europa.

Fundada por los romanos en el siglo I a.C., esta ciudad italiana floreció durante la Edad Media y el Renacimiento, convirtiéndose en un importante centro comercial para toda la región.

Durante su máximo esplendor, Florenxia fue el hogar de figuras influyentes como Leonardo da Vinci, Miguel Ángel y Rafael, quienes dejaron una huella indeleble en el mundo del arte y la cultura.

También fue cuna de uno de los máximos poetas de la historia, Dante Alighieri, autor de *La Divina Comedia*, una de las obras más importantes de la literatura a nivel mundial.

Ya sea a través de sus valores artísticos como arquitectónicos, Florenxia acerca experiencias turísticas por

doquier, que satisfacen a los turistas más viajados. Un recorrido a pie por el centro histórico es la mejor manera de sumergirse en su milenaria historia, así como un paseo en bicicleta por la campiña toscana para disfrutar de increíbles paisajes y pueblos antiguos.

Además, esta región es famosa por sus vinos, por lo que la ciudad florentina propone un excelente punto de partida para realizar excursiones por bodegas locales y degustar algunos de los vinos más deliciosos.

Para los amantes de la buena gastronomía, este destino ofrece tantos rincones que resulta imposible conocerlos a todos. Desde grandes restaurantes emblemáticos hasta pequeños emprendedores que ofrecen comida al paso, Florencia es el lugar por excelencia para degustar preparaciones clásicas de la cocina italiana. Incluso, en algunas viviendas, las amas de casa cocinan para el público con mesa adentro en sus propias cocinas. Los helados son un clásico de Italia y quienes pasan por esta ciudad no pueden dejar de probar sus infinitos sabores artesanales.

Recorridos emblemáticos

En una visita por Florencia, hay algunas paradas obligadas que no pueden pasarse por alto. Estos son los 10 recorridos que sí o sí vale la pena conocer.

Catedral de Santa María del Fiore: La Catedral de Florencia, conocida como el Duomo, es uno de los monumentos más icónicos de la ciudad. Su impresionante cúpula diseñada por Filippo Brunelleschi es una obra maestra arquitectónica. Los visitantes pueden subir a la cima de la cúpula para disfrutar de impresionantes vistas panorámicas de Florencia.

Campanario de Giotto: Al lado de la catedral se encuentra el increíble Campanile de Giotto, que con sus más de 84 metros de altura, es uno de los lugares más visitados de toda la ciudad. Construida entre 1334 y 1337, esta torre destaca por un exterior de estilo gótico revestido de mármoles en verde, blanco y rosa, además de varias hornacinas que albergan estatuas.

Piazza della Signoria: Es el sitio más concurrido de la ciudad. La historia de esta plaza se remonta a la época del Imperio Romano, cuando poseía instalaciones termales. Alrededor de este punto se ubican los principales edificios de la ciudad, siendo este el punto de encuentro para turistas de



todas partes del mundo que por las noches encuentran ferias de artesanos y espectáculos culturales.

El David de Miguel Ángel: La Galería de la Academia alberga la escultura más famosa de Miguel Ángel, el David. Esta imponente estatua de mármol representa la perfección artística y es una parada obligatoria para los amantes del arte. Además, el museo cuenta con otras esculturas de

renombre histórico y una colección imperdible de pinturas.

Galería de los Uffizi: Este es uno de los museos más famosos del mundo y alberga una impresionante colección de arte renacentista. Se pueden admirar obras de artistas como Leonardo da Vinci, Miguel Ángel, Rafael y Botticelli. Los Venus de Botticelli y el Nacimiento de Venus son dos de las piezas más icónicas del museo.



Puente Vecchio: El Puente Vecchio es uno de los puentes más antiguos y pintorescos de Florencia. Está lleno de tiendas de joyería y orfebres, lo que lo convierte en un lugar ideal para comprar recuerdos de viaje.

Palazzo Vecchio: El Palazzo Vecchio es un palacio renacentista que ha servido como sede del gobierno de Florencia durante siglos. Se puede visitar la Torre de Arnolfo con vistas panorámicas únicas y el Salón de los Quinientos, donde se aloja una colección de arte y la famosa estatua de Judith y Holofernes de Donatello.

Jardines de Boboli y Palacio Pitti: El Palacio Pitti fue la residencia de los Grandes Duques de Toscana y es un impresionante ejemplo de la arquitectura renacentista. Actualmente, alberga varios museos, incluyendo la Galería Palatina, que exhibe una impresionante colección de arte. Adyacente al palacio están los Jardines de Boboli, una obra maestra de dise-

Curiosidades de la ciudad

- #1. Fue la ciudad natal de muchos genios. Florencia supo ser el hogar de numerosos personajes ilustres como Leonardo da Vinci, Miguel Ángel y Dante Alighieri.
- #2. Florencia, la ciudad el lirio. El símbolo de Florencia es una flor, el lirio. Hay varias leyendas que hablan de su origen, entre ellas, que esta flor se impone por los campos de la ciudad durante la primavera.
- #3. La cúpula más perfecta del mundo. Para completar la construcción de la cúpula del Duomo se tardó 140 años. La cúpula es una de las joyas arquitectónicas más destacadas y se puede subir por una escalera de 460 escalones.

ño paisajístico que ofrece un oasis verde en medio de la ciudad.

Basílica de San Lorenzo: La Basílica de San Lorenzo es una de las iglesias más antiguas de Florencia y es conocida por su arquitectura renacentista. También alberga la Biblioteca Medicea-Laurenziana, que contiene

una valiosa colección de manuscritos históricos.

Museo Galileo: Este fascinante sitio guarda una colección de instrumentos científicos históricos, libros antiguos y artefactos relacionados con los avances científicos de la época renacentista. ■

Hinds

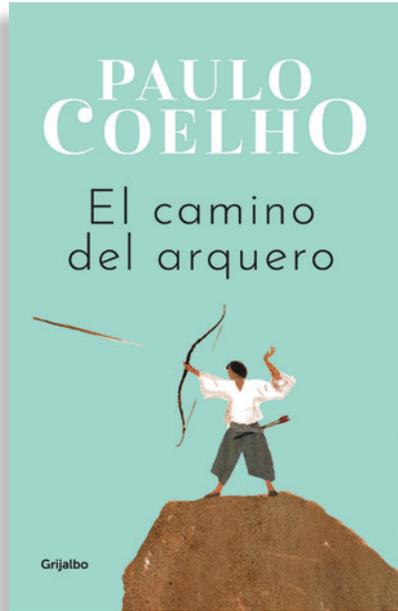
En la piel de la mujer

VERANO EN TU PIEL





Lectura



El camino del arquero

Pablo Coelho

Tetsuya es el mejor arquero del país, pero vive retirado en un valle remoto y trabaja de humilde carpintero. Un día, otro arquero que viene de lejos lo desafía. Tetsuya acepta el reto y le demuestra al extranjero que para vencer, tanto en el arco como en la vida, no basta la habilidad técnica. Un joven del pueblo le pide que le transmita su saber. El maestro le advierte que puede enseñarle las reglas necesarias, pero es él quien deberá trabajar sobre sí mismo. Es así como Tetsuya empieza a instruir a su nuevo discípulo en el misterioso camino del arquero, el recorrido de toda una vida. En esta novela Pablo Coelho enseña a cómo gestionar las emociones, con una edición perfectamente ilustrada por Christoph Niemann. ■

Holly

Stephen King

Cuando Penny Dahl contacta con Finders Keepers para que la ayude a encontrar a su hija, algo en la voz desesperada de la mujer hace que Holly Gibney se vea obligada a aceptar el trabajo. A poca distancia del lugar en el que Bonnie Dahl desapareció, viven los profesores Rodney y Emily Harris. Son la quintaesencia de la respetabilidad burguesa: un matrimonio octogenario y dedicado de académicos semirretirados. Nadie diría que, en el sótano de su impecable casa forrada de libros, esconden un secreto directamente relacionado con la desaparición de Bonnie. Astutos, pacientes y despiadados, obligarán a Holly a emplear sus habilidades al máximo y arriesgarlo todo si quiere cerrar el caso más oscuro al que se ha enfrentado jamás. ■



Trece preguntas a la muerte

Alejandro Corchs

¿Cómo responde la muerte a nuestras preguntas esenciales? Las que se asocian a la razón de ser de nuestra existencia, a nuestro lugar en el mundo, al significado último de nuestros sufrimientos y alegrías. Responde con empatía y compasión, mientras nos revela la oportunidad de reconciliación con el cambio. Las pérdidas, las partidas y las ausencias pueden sacar lo mejor de nuestro interior. No se trata de no caer, sino de cómo nos volvemos a poner de pie, desde la fuerza que habita en la vulnerabilidad. Este libro, que pasea entre dos mundos (el de los que se fueron y el de los que aun permanecemos encarnados) ilumina los conflictos de nuestra cultura y recupera la magia de nacer a una versión más auténtica de nosotros mismos en cada oportunidad. ■

Netflix

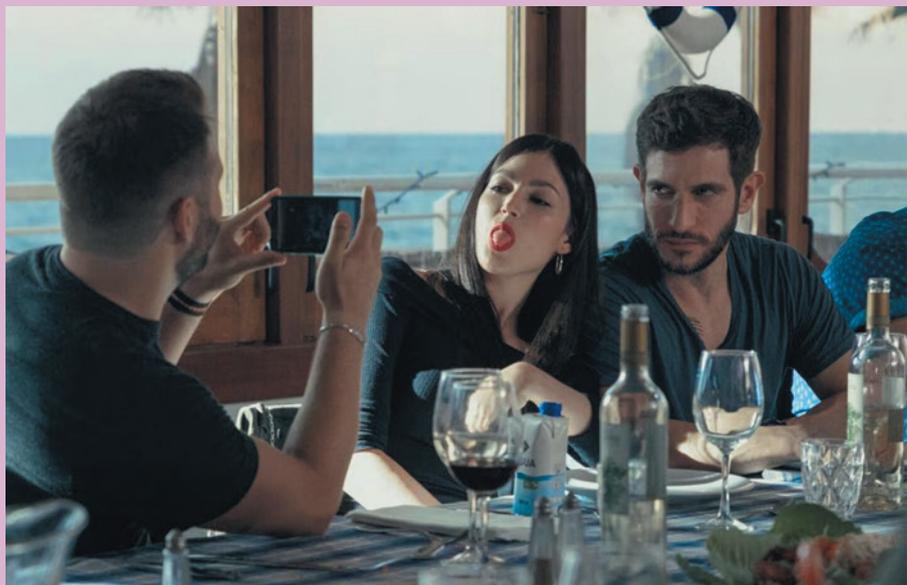
El cuerpo en llamas

La historia de esta serie española, conformada por ocho episodios, gira en torno al descubrimiento del cadáver calcinado de un agente policial llamado Pedro. Este incidente despierta un gran interés público a medida que se desenreda una red de relaciones tóxicas, engaños, violencia y escándalos sexuales que involucran al fallecido y otros dos policías: su pareja Rosa y su exnovio Albert. El caso cae en las manos de una inspectora que no descansa hasta reconstruir qué sucedió con el cuerpo encontrado.

Desde su estreno en Netflix, en septiembre de este año, esta producción se ubica entre las series más vistas de Latinoamérica. Escrita por Laura Sarmiento y dirigida por Jorge Torregrossa y Laura Mañá, cuenta con un destacado elenco de reconocidos actores como Úrsula Corberó, Quim Gutiérrez y José Manuel Poga, quienes interpretan a los protagonistas.

La serie se basa en un caso real de la Guardia Urbana, ocurrido en la ciudad de Barcelona en la primavera del año 2017. Con esa ambientación atrae a amantes del true crime, misterio y thrillers psicológicos, ofreciendo una mirada fascinante a un crimen verdadero, aunque dramatizado para el entretenimiento. En este sentido, la ficción ofrece una mirada panorámica de sucesos ocurridos antes y después del asesinato, acercando elementos que escena tras escena acercan a la audiencia a la verdad de lo acontecido.

Una miniserie que, ante los ojos de la crítica, destaca por su capacidad para combinar un relato basado en hechos reales con elementos de terror y escenas eróticas que mantienen la atención del espectador en vilo a lo largo de cada episodio. ■





Horóscopo



ARIES

Mes intenso que te invita a tomar caminos alternativos. Para que tu vida cambie, tienes que hacer las cosas de una manera diferente.

La comunicación no será tu fuerte, evita las discusiones. A mediados de octubre las cuestiones sentimentales estarán en primer plano y te permitirás replantearte tus vínculos y el tipo de pareja que quieres tener. Terminando el mes te sentirás mejor y las cuestiones económicas se esclarecerán. El propósito para octubre es aprender de la experiencia y transmitirla a otros.



TAURO

Tu energía estará exaltada las primeras tres semanas del mes, aprovéchalas. Con el ingreso de Marte en Escorpio sentirás que a nivel económico y laboral debes hacer un esfuerzo extra. A nivel sentimental comienza un periodo de reflexión. El mes terminará con la luna llena y un eclipse parcial en tu signo, esto te permitirá conectar con tu valor personal y capacidad de disfrute. El propósito de este mes es tomarte un tiempo para decidir en base a tus auténticos deseos.



GÉMINIS

Llegó el momento de cortar con todo lo que detiene tu evolución. Recuerda que nadie debe decirte qué hacer. Hasta mediados de octubre la energía te resultará favorable para las cuestiones profesionales, económicas y sentimentales. El mes termina con ganas de iniciar un proceso de transformación personal. Aprovecha para renovar tus ideas, organizar un viaje y comenzar a estudiar. El propósito de octubre es focalizar tu tiempo y atención en las personas y situaciones que son importantes para ti.



CÁNCER

En octubre debes actuar desde la flexibilidad y mantenerte en calma. En las cuestiones económicas, laborales y sentimentales surgirán imprevistos. Las primeras semanas sentirás que el tiempo pasa lento. Deberás prestar atención a lo que haces, porque la mente estará distraída. A finales de mes sentirás una liberación, todo mejorará y las puertas del diálogo se abrirán. Excelente para temas de justicia. El propósito de octubre es resolver los conflictos que se presentan con una actitud diplomática y firme.



LEO

Las cuestiones del hogar y la familia serán protagonistas. Excelente para mudanzas y ordenar tus espacios personales. Aquellos que tienen mascota disfruten tiempo con ellos. A nivel sentimental debes adoptar una actitud paciente y dúctil. Es clave que hagas una toma de consciencia de tus emociones. A finales de mes evita firmas, compras y conversaciones importantes. El propósito de octubre es conectar con la naturaleza, distraerte y no focalizar tu atención únicamente en los temas económicos y laborales.



VIRGO

Octubre es el mes para mejorar tu bienestar personal. Necesitas equilibrar tus emociones con tu mente. Con el ingreso de Venus a tu signo las cuestiones sentimentales se verán favorecidas. A nivel económico y laboral es un tiempo de cambio y concreción. Excelente para reflexionar sobre el rumbo que quieres tomar con tu vida. El propósito de octubre es aprender a escuchar a las personas que están a tu alrededor y ver con el corazón las señales del universo.



LIBRA

La energía del Sol, Mercurio, Venus, la luna nueva y el eclipse solar se darán en tu signo para guiarte de la mejor forma. No te resistas a los cambios y permítete reciclar y revisar tus vínculos. A nivel sentimental debes ponerte en primer lugar. Durante este mes las cuestiones de salud están bien aspectadas. Las situaciones económicas y laborales mejoraran a finales de mes. El propósito de octubre es que vivas en libertad y te animes a crear tu propia realidad.



ESCORPIO

Este mes te permitirá conectar con tu valor personal. Para tomar decisiones debes confiar en las sensaciones que emanan de tu cuerpo. Con el ingreso de Marte a tu signo las cuestiones económicas y profesionales se exaltarán para que puedas brillar. A finales de mes Mercurio y el Sol ingresarán a tu signo permitiéndote profundizar y expresar tus sentimientos. El propósito de octubre es que no te preocupes por las situaciones. Confía en tu potencial y en la capacidad para resolver los conflictos.



SAGITARIO

Octubre es el mes para ahondar en tus emociones, no te abrumes por la rutina que todo pasa. Tu optimismo y positividad te darán la paz que necesitas. Date la oportunidad de estar en calma y no te exijas más de lo que puedes dar. Excelente para viajar,

comunicarte e iniciar un tratamiento médico. No es favorable para movimientos económicos, laborales y sentimentales. El propósito de este mes consiste en no malgastar tu energía con pensamientos y situaciones que te apagan.



CAPRICORNIO

Excelente mes para ordenar tus prioridades. Durante octubre Plutón se pondrá directo en tu signo permitiéndote realizar transformaciones en el área laboral y profesional. Excelente para aumentar tus conocimientos e iniciar un estudio. En el plano sentimental los que están en pareja busquen la unión y hagan cosas juntos. Mientras que a los solteros les surgirán oportunidades interesantes. El propósito de este mes es que diseñes un plan que te ayude a tener más confianza en tus ideas y proyectos.



ACUARIO

Se te recomienda que las situaciones que se den en octubre las vivas de una forma liviana y calmada. El ingreso de mercurio en Libra, tu hermanito de aire, te dará herramientas para resolver las situaciones que surgen en el área laboral y económica. A nivel sentimental es tiempo de abrirse a nuevas experiencias. Debes evaluar de qué personas y situaciones te estás nutriendo. El propósito de este mes es que conectes con tu sensibilidad y elimines todo ambiente de hostilidad.



PISCIS

Para ti octubre será un mes lento y deberás apelar a tu paciencia. Disfruta de los buenos momentos. Las cuestiones de comunicación se destraban, lo que te dará tranquilidad. A mediados de octubre inicia un excelente momento para accionar en cuestiones sentimentales, laborales y económicas. Con el ingreso del Sol en Escorpio, tu hermanito de agua, todo mejorará y te sentirás con más vitalidad. El propósito para octubre es conectar con la alegría de vivir y renovar tus espacios personales.



Astróloga Lucía Maidana

☎ 097 543 547

📷 @soyatrolu



cn_uy



Cibetes Nutrition

cibetes.com.uy



LANZAMIENTO POWER VEG PROTEIN

POWER





POWER VEG PROTEIN

PROTEÍNA DE SOJA ORGÁNICA Y ARVEJAS

2LB | SIN SABOR



TV SUPLEMENTO PROTEICO PARA DEPORTISTAS QUE BUSCAN AUMENTAR SU MASA MUSCULAR Y FUERZA A PARTIR DE PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL Y/O PERSONAS QUE SIGAN UNA DIETA VEGETARIANA/VEGANA

MODO DE USO

	+		=	
200 ml		4 cucharas medidoras (30 g)		250 ml PVP



Escaneá el QR
y seguinos en
nuestras redes



SUPLEMENTO PROTEICO PARA DEPORTISTAS ADICIONADO DE VITAMINAS Y MINERALES



Contenidos HOLASALUD

- 02** Farmanovedades
- 09** Guía de medicamentos
- 69** Canje de Medicamentos

En la Guía de Medicamentos de HOLASALUD se presenta la nómina alfabética de marcas comerciales y presentaciones de medicamentos comercializados en farmacias. No se incluyen los medicamentos de uso hospitalario exclusivo, dado que los mismos no son comercializados en farmacias y no existe para ellos un precio establecido para venta al público

La dispensación de medicamentos es un acto reservado a las farmacias y que requiere el adecuado respaldo profesional. Informédica advierte sobre las consecuencias peligrosas de la dispensación no profesional y la automedicación.

La Guía de HOLASALUD detalla para cada medicamento toda la información necesaria para la dispensación farmacéutica:

- ✓ Nombre Comercial o Marca del medicamento,
- ✓ Clasificación por grupo o acción terapéutica
- ✓ Laboratorio Farmacéutico fabricante o distribuidor,
- ✓ Línea Farmacéutica o representación,
- ✓ Forma Farmacéutica,
- ✓ Cantidad de unidades y contenido del envase,
- ✓ Precio de venta al público, con su fecha de vigencia.

Los contenidos de la Guía de Medicamentos de HOLASALUD y la clasificación por grupo o acción terapéutica de los medicamentos, es de autoría propia y propiedad intelectual registrada por parte de Informédica SRL. El precio de los medicamentos de venta en farmacias publicado por HolaSalud es el recomendado por el Centro de Farmacias del Uruguay (CFU), la Asociación de Farmacias del Interior (AFI) y la Cámara Uruguaya de Farmacias y Afines (CUFA).

La reproducción parcial o total de la información publicada en HOLASALUD, así como su procesamiento en sistemas digitales o informáticos está expresamente prohibida.



Lanzamientos destacados del mes de setiembre

ATOM-PROTECT COLITA REPELENTE DE PIOJOS

Nuevo Producto



Diseñado para proporcionar una solución efectiva y segura contra la pediculosis, ayudando a mantener un entorno controlado. Genera una barrera protectora mediante un activo no tóxico impregnado en la tela, la cual repele los piojos con una alta efectividad. No eliminan los piojos existentes, previenen su contagio, instalación y permanencia en el cabello. Cuanto más cerca estén del cuero cabelludo, mayor efectividad. Producto sometido a pruebas y ensayos, con eficacia comprobada. Apto para niños y niñas a partir de los 2 años de edad. Efectivas durante 30 días a partir del primer uso.

ATOM-PROTECT COLITA REPELENTE DE PIOJOS,

- Unitario Color Negro/Rosa/Vainilla \$ 195,00
- 2 Unidades grandes colores surtidos/Escolar: azul, rojo, verde \$ 335,00
- 4 Unidades pequeñas colores surtidos/Escolar: azul, rojo, verde \$ 398,00

CETIRIZINA AGAM

Nueva Presentación



Cetirizina clorhidrato 10 mg. Antialérgico. Antihistamínico H1. Más potente y rápido. Con destacada adicción a alergias cutáneas.

CETIRIZINA AGAM, Comp Rec x 30 \$ 990,00

COLAGENO HIDROLIZADO 400 MG + MAGNESIO 100 MG QUALIVITS

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Colágeno hidrolizado de origen marino. Contribuye en el proceso de regeneración de tejidos, para el cual se necesitan ciertos nutrientes, como proteínas y magnesio. Ayuda a disminuir el efecto de cansancio

y fatiga. Contribuye al correcto funcionamiento del metabolismo y del sistema nervioso y muscular.

Posología: 3 cápsulas al día con las comidas.

COLAGENO HIDROLIZADO 400 MG

- + MAGNESIO 100 MG QUALIVITS, Cáps x 60 \$ 590,00
- Cáps x 150 \$ 1.090,00

COLAGENO + ACIDO HIALURONICO COMPLEX QUALIVITS

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Ideal para el cuidado de huesos, músculos, piel y articulaciones. Refuerza la creación de nuevos tejidos, mejora la apariencia de la piel, ofrece más luminosidad y elasticidad.

Posología: 1 cápsula al día con las comidas.

COLAGENO + ACIDO HIALURONICO COMPLEX QUALIVITS,

- Cáps blandas x 30 \$ 1.190,00

DAPAGLIX

Nuevo Producto

Laboratorios
Novophar-Quimfa



Dapagliflozina 5-10 mg. Antidiabético oral.

Usos: Tratamiento de la diabetes tipo 2 en adultos y niños mayores de 10 años. Insuficiencia cardíaca. Enfermedad renal.

Posología: Por V/O en dosis única por la mañana con abundante agua. Ingerir sin fraccionar. Dosis inicial 5 mg/día, dosis usual 10 mg/día.

DAPAGLIX 5 , Comp Rec Ran x 10.....	\$	520,00
Comp Rec Ran x 30	\$	1.320,00
DAPAGLIX 10 , Comp Rec Ran x 10.....	\$	960,00
Comp Rec Ran x 30	\$	2.400,00

EXIFLEX

Nuevo Producto



Tizanidina 4 mg. Relajante muscular de acción central, con propiedades miorelajantes y moderado efecto analgésico.

Usos: Indicado en adultos, para el tratamiento de espasmos musculares dolorosos asociados a trastornos estáticos y funcionales de la columna vertebral (síndromes cervicales y lumbares), o que se producen tras intervenciones quirúrgicas (hernia de disco intervertebral o de osteoartritis de la cadera). Espasticidad debida a trastornos neurológicos, como esclerosis múltiple, mielopatía crónica, trastornos degenerativos de la médula espinal, accidentes cerebrovasculares y parálisis cerebral.

EXIFLEX , Comp Ran x 10	\$	261,00
Comp Ran x 20	\$	420,00

DIVALPREX

Nuevo Producto



Divalproato de sodio 250-500 mg. Estabilizador del humor. Antiepiléptico.

Usos: Tratamiento del trastorno bipolar, especialmente en las crisis maníacas.

Profilaxis de la manía y en menor medida de la fase depresiva. Epilepsia. Profilaxis de la migraña.

Posología: Por V/O, con alimentos, sin masticar.

DIVALPREX 250 , Comp gastrorresistentes x 20.....	\$	606,00	DIVALPREX 500 , Comp gastrorresistentes x 20.....	\$	909,00
Comp gastrorresistentes x 50.....	\$	1.288,00	Comp gastrorresistentes x 50.....	\$	1.818,00



ESPIRULINA 400

SUPLEMENTO DIETARIO A BASE DE ALGA ESPIRULINA EN CÁPSULAS

COMPLEMENTO IDEAL
PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Excelente suplemento nutricional que aporta **aminoácidos, vitaminas y minerales**. Brindando una acción depurativa y antioxidante. Contienen al menos 1% de clorofila y más del 80% de la dosis diaria recomendada de betacaroteno.





EXTRACTO DE ARANDANO ROJO 715 MG QUALIVITS

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



El extracto de arándano contribuye a mantener saludable el tracto urinario. Su alto contenido en antioxidantes ejerce una función antiinflamatoria en el organismo y previene el envejecimiento celular. Único con 25% de proantocianidinas. Alto contenido en antioxidantes.

Posología: 1 cápsula al día con las comidas.

EXTRACTO DE ARANDANO ROJO 715 MG QUALIVITS,
Cáps x 60 \$ **1.190,00**

FLUCONAZOL AGAM

Nueva Presentación



Fluconazol 150 mg. Antimicótico para uso sistémico.

Indicación: Efectivo en micosis superficiales y profundas. Presentación de 10 comprimidos para economizar tratamientos prolongados.

FLUCONAZOL AGAM, Comp Rec x 10..... \$ **990,00**

HIDRAVIT SOLAR FPS 50 BEBES Y NIÑOS

Nuevo Producto



Crema liviana de fácil aplicación que no deja residuo blanco ni residuo graso.

Aplicar pequeñas cantidades y distribuirlas hasta su completa absorción en la totalidad de la piel expuesta al sol.

HIDRAVIT SOLAR FPS 50 BEBES Y NIÑOS,
Fco c/válvula dosificadora x 100 g \$ **990,00**

GESTAVITA D

Nuevo Producto



Vitamina D3 2000-5000 UI (colecalciferol 50 mcg y 125 mcg respectivamente).

Indicación: En adolescentes, adultos y adultos mayores: prevención del déficit de vitamina D en pacientes con alto riesgo. Tratamiento del déficit de vitamina D (25(OH)D en suero <25 nmol/l) clínicamente relevante en adultos (nivel sérico <25 nmol/l (<10 ng/mL)). Como coadyuvante para el tratamiento específico de la osteoporosis en pacientes con déficit de vitamina D o en riesgo de insuficiencia de vitamina D, en ciertos casos debe considerarse el suplemento de calcio.

Dosis: Tratamiento inicial de deficiencia de vitamina D (niveles séricos < 25 nmol/l o < 10 ng/ml), dosis de carga: La dosificación debe ser determinada individualmente por el médico, dependiendo del grado de suplementación de vitamina D necesaria. La dosis debe ajustarse en función de los niveles séricos deseables de 25-hidroxicolecalciferol (25(OH)D), la gravedad de la enfermedad y la respuesta del paciente al tratamiento

GESTAVITA D 2000, Comp x 30 \$ **322,00**
GESTAVITA D 5000, Comp x 30 \$ **417,00**

INTILAC

Nuevo Producto



Exclusiva y completa fórmula para el cuidado diario íntimo. Combina ácido láctico para mantener el balance natural del pH de la zona íntima, Lactobio® un prebiótico 100% natural que promueve el crecimiento de las bacterias beneficiosas de la piel y Oligovita® un humectante natural que promueve la hidratación, suavidad y sensación de frescura. Ginecológicamente y dermatológicamente tes-

teado. Hipoalergénico. No irritante. Sin parabenos. Sin alcohol. Cruelty Free.

Presentaciones: **Intilac® Cuidado Diario:** para cuidar diariamente la salud de la zona íntima. **Intilac® Humectante:** para el cuidado diario de la salud de la zona íntima con x3 agente humectante para mejorar la humectación durante y después del climaterio (innovación en la categoría).

INTILAC CUIDADO DIARIO, Jabón líquido x 200 ml .. \$ 590,00
INTILAC HUMECTANTE, Jabón líquido x 200 ml..... \$ 590,00

PILOPEPTAN CAPSULAS

Nuevo Producto



Complemento alimenticio que proporciona los nutrientes necesarios para estimular el crecimiento del cabello y frenar la caída. Ayuda a combatir el estrés, un factor perjudicial para el ciclo de crecimiento capilar. Fortalece el folículo piloso y su acción antioxidante lo protege frente al daño oxidativo. Con complejo B, vitamina E, zinc, selenio, calcio y fósforo, aportan brillo, vitalidad y nutrientes esenciales. El extracto de Panicum miliaceum L, rico en ácidos grasos. Sin gluten. Sin azúcar. Sin lactosa.

PILOPEPTAN CAPSULAS, Cáps x 60 \$ 1.600,00

PILOPEPTAN WOMAN SERUM POTENCIADOR DE PESTAÑAS Y CEJAS

Nuevo Producto



Sérum potenciador de pestañas y cejas formulado con activos biotecnológicos innovadores que actúan directamente sobre la regulación de ciclo del pelo y la estimulación de la síntesis de queratina para activar el crecimiento de las pestañas y las cejas. Con biotina, promueve el crecimiento en el folículo piloso y proporciona un efecto voluminizador; pantenol restaura la hidratación, grosor y elasticidad; vitamina E protege las células del daño oxidativo. Aumenta la longitud y la densidad de las pestañas. Mejora la densidad de las cejas poco pobladas. Primeros resultados tras 30 días de aplicación. Con doble aplicador para mayor precisión. Fórmula hipoalergénica. Compatible con el uso de lentes de contacto.

PILOPEPTAN WOMAN SERUM POTENCIADOR DE PESTAÑAS Y CEJAS, Serum x 6 ml..... \$ 2.650,00

PILOPEPTAN WOMAN SERUM REPARADOR CAPILAR

Nuevo Producto



Serum formulado con vitamina E, que protege y fortalece el cabello, y queratina con propiedades reparadoras; aceite de coco, aceite de argán y aceite de germen de trigo aportan beneficios nutritivos para el cabello. Repara el cabello seco, dañado y con tendencia a la rotura. Especialmente en cabellos castigados por la exposición solar, por el uso de planchas y secadores o por la exposición a tratamientos de peluquería. Sella las cutículas del tallo capilar devolviendo el brillo al cabello y dejando una textura suave y sedosa al tacto. Aumenta la resistencia a la rotura en un 35% mejorando la peinabilidad y evitando el encrespamiento.

PILOPEPTAN WOMAN SERUM REPARADOR CAPILAR, Serum x 30 ml \$ 930,00



TIZARELAX 4

Laboratorios **Novophar-Quimfa**

Nuevo Producto

Tizanidina 4 mg. Relajante muscular de acción central, con efecto sedante.

Usos: Espasmos musculares dolorosos asociados a trastornos de la columna vertebral o tras intervenciones quirúrgicas (hernia de disco intervertebral, osteoartritis de la cadera). Espasticidad en esclerosis múltiple, accidente vascular encefálico o parálisis cerebral.

Posología: Por V/O, con alimentos. Dosis habitual 2-4 mg c/8 h.

TIZARELAX 4, Comp Ran x 10..... \$ **340,00**
Comp Ran x 30..... \$ **750,00**



VALACICLOVIR AGAM

Nueva Presentación



Valaciclovir 500 mg. Antiviral.

Indicación: Ampliamente efectivo en herpes Zoster. Mejor absorbido con dosis y posología. Amigable con el paciente.

VALACICLOVIR AGAM, Comp Ran x 30..... \$ **2.400,00**

ZINC 40 MG QUALIVITS

Nuevo Producto

LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Oligoelemento indispensable para la salud. Especialmente indicado para el tratamiento del acné y la cicatrización de heridas. Mejora la respuesta inmunitaria ayudando a prevenir infecciones. Contribuye a potenciar la respuesta del sistema inmunológico. Su presencia en el organismo es vital para el normal crecimiento y el desarrollo.

Posología: 1 comprimido al día con las comidas.

ZINC 40 MG QUALIVITS, Comp x 100..... \$ **990,00**

Lanzamientos del mes de setiembre

ATOM-PROTECT COLITA REPELENTE DE PIOJOS, LAKINOR

Genera una barrera protectora mediante un activo no tóxico impregnado en la tela, repele los piojos. Apto para niños y niñas a partir de los 2 años de edad. Efectivo durante 30 días a partir del primer uso.

ATOM-PROTECT COLITA REPELENTE DE PIOJOS,
Unitario Color Negro/Rosa/Vainilla \$ **195,00**
2 Unidades grandes colores surtidos/Escolar: azul, rojo, verde. ... \$ **335,00**
4 Unidades pequeñas colores surtidos/Escolar: azul, rojo, verde. . \$ **398,00**

BEDINAC B12, RIPOLL

Antiinflamatorio con vitamina B y corticoides.

BEDINAC B12, Comp Rec x 10 \$ **390,00**

CETIRIZINA AGAM, AGAM

Cetirizina 10 mg. Antialérgico. Antihistamínico H1.

CETIRIZINA AGAM, Comp Rec x 30 \$ **990,00**

COLAGENO + ACIDO HIALURONICO COMPLEX QUALIVITS, LUKENOR PHARMA

Refuerza la creación de nuevos tejidos, mejora la apariencia de la piel.

COLAGENO + ACIDO HIALURONICO COMPLEX QUALIVITS,
Cáps blandas x 30 \$ **1.190,00**

COLAGENO HIDROLIZADO 400 MG + MAGNESIO 100 MG QUALIVITS, LUKENOR PHARMA

Colágeno hidrolizado de origen marino. Contribuye en el proceso de regeneración de tejidos.

COLAGENO HIDROLIZADO 400 MG + MAGNESIO 100 MG QUALIVITS,
Cáps x 60..... \$ **590,00**
Cáps x 150 \$ **1.090,00**

DAPAGLIX, NOVOPHAR-QUIMFA, Dapagliflozina 5-10 mg. Antidiabético oral.

DAPAGLIX 5, Comp Rec Ran x 10 \$ **520,00**
Comp Rec Ran x 30 \$ **1.320,00**
DAPAGLIX 10, Comp Rec Ran x 10..... \$ **960,00**
Comp Rec Ran x 30 \$ **2.400,00**

DIVALPREX, GADOR

Divalproato de sodio 250-500 mg. Estabilizador del humor. Antiepiléptico.

DIVALPREX 250, Comp gastrorresistentes x 20..... \$ **606,00**
Comp gastrorresistentes x 50 \$ **1.288,00**
DIVALPREX 500, Comp gastrorresistentes x 20..... \$ **909,00**
Comp gastrorresistentes x 50 \$ **1.818,00**

EXIFLEX, GRAMON BAGO, Tizanidina 4 mg. Relajante muscular de acción central.

EXIFLEX, Comp Ran x 10 \$ **261,00**
Comp Ran x 20 \$ **420,00**

**VECINOS
ABURRIDOS**

**DESDE QUE
CUIDAMOS
TU HOGAR**

**PLANES DE
VIDEO DESDE \$990**
+ IVA POR MES

contactanos al

098 848 000

50% OFF *\$495
LOS PRIMEROS
6 MESES


Securitas



EXTRACTO DE ARANDANO ROJO 715 MG QUALIVITS, LUKENOR PHARMA

Contribuye a mantener saludable el tracto urinario. Con antioxidantes, ejerce una función antiinflamatoria.

EXTRACTO DE ARANDANO ROJO 715 MG QUALIVITS, Cáps x 60. \$ 1.190,00

FLUCONAZOL AGAM, AGAM,

Fluconazol 150 mg. Antimicótico.

FLUCONAZOL AGAM, Comp Rec x 10. \$ 990,00

GESTAVITA D, GRAMON BAGO

Vitamina D3 2000-5000 UI (colecalférol).

GESTAVITA D 2000, Comp x 30. \$ 322,00
GESTAVITA D 5000, Comp x 30. \$ 417,00

HIDRAVIT SOLAR FPS 50 BEBES Y NIÑOS, AGAM

Protección solar de muy alto nivel contra radiaciones UVB.

HIDRAVIT SOLAR FPS 50 BEBES Y NIÑOS, Fco c/válvula dosificadora x 100 g. \$ 990,00

INTILAC, GRAMON BAGO

Jabón líquido para el cuidado diario íntimo. Hipoalergénico.

INTILAC CUIDADO DIARIO, Jabón líquido x 200 ml. \$ 590,00
INTILAC HUMECTANTE, Jabón líquido x 200 ml. \$ 590,00

NUBEQA, BAYER

Darolutamida 300 mg. Antiandrogénico.

NUBEQA, Comp Rec x 112. \$ 151.992,00

PILOPEPTAN CAPSULAS, LAKINOR-GENOVÉ

Complemento alimenticio en cápsulas para estimular el crecimiento del cabello y frenar la caída.

PILOPEPTAN CAPSULAS, Cáps x 60. \$ 1.600,00

PILOPEPTAN WOMAN SERUM POTENCIADOR DE PESTAÑAS Y CEJAS, LAKINOR-GENOVÉ

Serum potenciador de pestañas y cejas.

PILOPEPTAN WOMAN SERUM POTENCIADOR DE PESTAÑAS Y CEJAS, Serum x 6 ml. \$ 2.650,00

PILOPEPTAN WOMAN SERUM REPARADOR CAPILAR, LAKINOR-GENOVÉ,

Serum reparador capilar.

PILOPEPTAN WOMAN SERUM REPARADOR CAPILAR, Serum x 30 ml. \$ 930,00

SIMOFAR, CELSIUS

Azitromicina 500 mg. Sin azúcar, sin lactosa. Antibiótico macrólido.

SIMOFAR, Comp Rec x 3. \$ 350,00

TIZARELAX 4, NOVOPHAR-QUIMFA

Tizanidina 4 mg. Relajante muscular de acción central.

TIZARELAX 4, Comp Ran x 10. \$ 340,00
Comp Ran x 30. \$ 750,00

VALACICLOVIR AGAM, AGAM,

Valaciclovir 500 mg. Antiviral.

VALACICLOVIR AGAM, Comp Ran x 30. \$ 2.400,00

VILZER, ADIUM PHARMA,

Vildagliptina 50 mg. Antidiabético oral.

VILZER, Comp x 30. \$ 1.322,00

VILZERMET 50/850, ADIUM PHARMA

Vildagliptina 50 mg, metformina 850 mg. Asociación de antidiabéticos orales.

VILZERMET 50/850, Comp Rec x 30. \$ 1.424,00
Comp Rec x 60. \$ 1.536,00

ZINC 40 MG QUALIVITS, LUKENOR PHARMA

Oligoelemento indicado para el tratamiento del acné y la cicatrización de heridas.

ZINC 40 MG QUALIVITS, Comp x 100. \$ 990,00

hablemos de salud



Dirección, Producción y Conducción:
Ana Ma. Rodríguez Cravea



CANAL 7
Punta del Este
Domingos
18.30 hs



Canal 10
Sábados
09.00 hs



Lunes 16.30 hs
Jueves 14.00 hs

Asesoría Médica:

- Dr. Miguel Asqueta: Asesor Ministerio Salud Pública (MSP)
- Dr. Eduardo Katz Oltarz: Médico Psiquiatra/Master de Dirección Empresas de Salud
- Dr. Luis Ubillos: Subdirector INCA/Máster en Dirección comunicación (MDC)
- Dra. Julia Blandín: Máster en Dirección Estratégica de Organizaciones de Salud- MSP
- Mgter. Dr. Blauco Rodríguez: Director Región Sur ASSE
- Prof. Dr. Gustavo Rodríguez: Grado V - Clínica Quirúrgica II Hospital Maciel
- Dra. Laura Sánchez: Odontóloga / Especialista Rehabilitación Oral e Implantología
- Dra. Gabriela Novello: Cirujana Plástica/ Directora Capilea Uruguay
- Silvina Fernández Versteegen: Lic. en Gerontología/CEO Ginkgo Darle Vida a los Años.
- Dr. Miguel Yavarone: Presidente ADERAMA
- Dra. Fiamma Dellacasa: Médica Sexóloga.

Objetivo HDS: Buscamos educar en salud incorporando herramientas, reforzando y fomentando la cultura de la prevención, para así reducir los riesgos de enfermedades, promoviendo un estilo de vida saludable que permita prepararnos para las diferentes etapas de la vida y afrontar con más recursos las posibles enfermedades, lesiones o secuelas. A través de estos informes, la población puede ejercer un mayor control sobre su propia salud y utilizar adecuadamente los servicios que los diferentes centros médicos brindan.

Reconocimientos:

- Galardonado Mejor Programa Periodístico en Salud (CUTA) - 2016, 2017 y 2018
- Premio Programa Líder en promoción, divulgación, educación e información para la Salud del Uruguay otorgado por A&C Consultores - 2019

**ABARLY**

L a V de 9 a 17 h 60 días antes del vto.
Carabelas 3289, ☎2208-1415
abarly@abarly.com.uy - six.com.uy

ABBOTT

60 días antes del vto.
Av. Rivera 6329 Of. 201, Ventas: ☎2601-1999
☎2600-5577

ABIES

L a V de 9 a 18 h 60 días antes del vto.
Yí 1435, ☎2900-3205, ☎2902-9303
abies@laboratoriosabies.com.uy

ADIUM (Nolver)

Hasta el último día del mes de vencimiento.
Ventas: ☎0800 1502, ☎093-531-179
uyventas@adium.com.uy

AGAM

90 días antes del vencimiento.
Espinillo 1355, ☎2203-6105 - 097-501-309

ALCON

Primer día del mes de vto., devolución a través de droguería hasta 60 días antes de su vto., el 2do martes del mes de vto. en FARMALOG, antes del 20 de c/mes de 8:30 a 12 h y de 14 a 17 h.
Pasaje de las Carretas 2580,
☎2915-0915, ☎Ventas int. 0
contacto.alcon@Alcon.com

ALGORTA

Callao 3364 esq. Centenario, ☎2219-9999 - ☎int. 109

APEL

Millán 2572, ☎2200-3109 - 091-207-763
info@laboratorioapel.com.uy - www.apelgel.com

APITER

Sin canjes ni devoluciones por vencimiento.
Ruta 101 Km 27.500, ☎2288-0755, ☎2288-0755
apiter@apiter.com

ARCOS Biomedical

100 días antes del vto.
Bvar. J. Batlle y Ordóñez 2991,
☎2487-5133/34 ☎2487-0239
direccion@arcos.com.uy

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó. Hasta el mes de vencimiento (Seroquel).
Yaguarón 1407 Of. 1205, ☎2901-8900*

ATHENA

De L a V de 9 a 11 h, 30 días antes del vto.
Yí 1624, ☎2900-6715* Ventas ☎0800-3469
ventas@athena.com.uy

BALIARDA

60 días antes del vto, mes corriente y 30 días después del vto, de 8:30 a 12 h y de 14 a 16:30 h.
Luis A. de Herrera 1343/404 ☎2309-6966
ventas@baliarda.com.uy

BARNA FARMA

De 9 a 17 h. 30 días después del vto.
Ramón Estomba 3361, ☎☎2204-1038, ☎094440069
barna@adinet.com.uy

BAYER

60 días antes de su vto. FARMALOG, Lun a Vie de 8:30 a 14 h.
Ventas: ☎0800-2046 (op.1) - 1922373-1922393
VENTASURUGUAY@BAYER.COM

BEIERSDORF

Lun a Vie de 9 a 17 h. Hasta el vto en Costa Logística
Av. Brasil 2697 Apto 10, ☎2706-7108, ☎2708-7158
ventas.uy@beiersdorf.com

BIOERIX

Abbott Diabetes Care y Nutrición: Canjes a través de droguerías o grupos de compra por los cuales se adquirieron, una vez vencidos y hasta 90 días después del vto.
Simón Bolívar 1472, ☎2708-1624 - 0800-8564
bioerix@bioerix.com.uy

BIONAGRIN

Angel María Cusano 3439, ☎2504-5595
contacto@bionagrin.com.uy
www.bionagrin.com.uy

BOEHRINGER INGELHEIM

60 días antes del vto. de 10 a 12 h en Urutrame
Ventas: Urutrame Ltda. ☎☎2200-9812 int. 125

BOTICA DEL SEÑOR

Lun a Mie de 9 a 16 h.
30 días antes y hasta 30 días después del vencimiento.
Pedro Cosío 2175 bis, ☎2522-5895/5027 - 099 161 118
ventas@boticadelsenor.com.uy

CAILLON & HAMONET

Mar y Jue de 8 a 12 h en CARVI - Cufre 1877
Tel. 2401-2800. Mes de vto. y hasta 60 días después.
Av. Italia 5630/36, Ventas: ☎0800-6568
caillon@caillon.com.uy

CARRAU & Cía

Del 1° al 15 de c/mes de 8 a 12 h hasta 30 días después del vto
Av. Dámaso A. Larrañaga 3444,
☎2508-6751/59 - int. 121, ☎2507-0706
carrau@carrau.com.uy

CELSIUS-DERMUR

30 días antes y 30 días después del vto.
Canjes y devoluciones: de L a J de 13 a 17 h en Dist. D4.
Av. Joaquín Suárez 3593, ☎2336-5446
At. al cliente: ATC@d4.uy ☎2683-7099

CIBELES

L a V de 8 a 16 h. Enviar únicamente a FARMARED Canjes, Tel. 094-483260. Serán canjeados por unidades nuevas únicamente los productos a vencer, devueltos hasta el mes de vto.
12 de Diciembre 767,
Ventas Farma ☎2209-1001 ☎int. 131
www.cibeles.com.uy

CIPHARMA

Mes del vencimiento.
Rambla República de México 5871 Of. 02,
☎2605-8410/11
info@cipharma.com.uy

COLGATE

Guipúzcoa 331/201, ☎2711-1100
clientescp@colpal.com

COXERY (VivaChek)

Eduardo Acevedo 1438 Of. 502 ☎2400-4089
ventas@coxery.com.uy

DISPERT

Lun y Mar de 14 a 16:45 h Vencidos.
Av. Garibaldi 2797, ☎2487-3083*, ☎2487-1783
farma@dispert.com.uy

EBROMAR

De 9 a 12 y 14 a 17 h, 30 días antes del vto.
Expedición: Ramón Márquez 3411, ☎2203-9758/59
info@ebromar.com.uy

EDATIR (Sylab)

Lima 1462, ☎☎2924-4992/95
info@sylab.com.uy

EFA Laboratorios

60 días antes del vto, en Anzani 2126, Tel. 2486-4236
Estero Bellaco 2782, ☎2487-2450*, ☎2480-2119
atencionalcliente@efa.com.uy

EPOLTYR

☎0800-2266

EUROFARMA

90 días antes del vto. (mercadería próxima a vencer) y hasta 30 días después del vto. (ya vencida).
Solicitud de canje para aprobación en www.canjeseurofarma.com.uy o canjes@eurofarma.com.uy
Democracia 2132, ☎2401-5454*
Ventas: ☎0800-3111, 2409-1111*
pedidos@eurofarma.com.uy

FARMACO URUGUAYO

Se realizará el canje para mercadería adquirida directamente a FU en los últimos 12 meses móviles, dentro de los 30 días siguientes a su vencimiento.
Gral. Freire 1280, ☎2929-0099, ☎2924-6118
ventas@fu.com.uy, postventa@fu.com.uy



Filaxis Farmacéutica

Representantes de GP Pharm y Lab. Aster
Hasta el último día del vto, en depósito de la empresa.
Honiwell S.A. Constituyente 1467 Of. 1902,
☎/📞 2402-3827

GADOR

Dentro del mes de vencimiento, de Lun a Vie de 8 a 16 h
en FARMARED Cno. Carrasco 6264
Consultas: en FARMARED ☎094483260 o a
uy-info@gador.com

Genacol Uruguay (MVD Pharma)

Treinta y Tres 1512 Of. 12B, ☎2915-4545 - 0800-4545
ventas@mvdpharma.uy

GlaxoSmithKline

A través de Droguerías, 60 días antes del vto.
Ventas: ☎2413-6023 - 0800-2002

GRAMON BAGO

Mes del vencimiento, entre el 15 y 25 de cada mes, de
13:30 a 16 h en Cno. Carrasco 6264
Av. Joaquín Suárez 3359, ☎0800 1856
Pedidos: ☎2200-0142*
info@gramonbago.com.uy

HAYMANN

Jueves de 9 a 16 h 30 días antes del vencimiento
y 30 días después en D4.
Ventas: ☎2336-8301 - 0800-3000
ventas@haymann.com.uy

HIGIA

Lun a Vie de 9 a 12 h 120 días antes del vto.
Comercio 2064, ☎2506-9169 - 2506-8044
higia@higia.com.uy

HLB PHARMA

Hasta 30 días antes del vencimiento
Pedidos: Urutrame Logística
logistica@urutrame.com.uy

Homeopatía Alemana

L a V de 15 a 16 h en Mercedes 1612.
60 días antes del vto.
Carlos Roxlo 1486, ☎2401-1057, ☎2409-3556
direcciontecnica@homeopatiaalemana.com.uy

ICU VITA

30 días antes del vto. y hasta 30 días después.
Lunes de 9 a 12 y de 14 a 17 h.
Cno. Castro 489, ☎2307-8414/8516, ☎2309-4936
ventas@icuvita.com.uy

ION

Hasta 30 días después del vencimiento. Miércoles de
9 a 12 y de 13 a 16 h, en el laboratorio o en Droguería.
Paysandú 1023, ☎2900-3973* int. 116-117,
ventas@laboratorioion.com

KUPFER

Hasta el vto, en Droguerías.
Treinta y Tres 1268/001, ☎/📞 2915-7709
labkupfer@vera.com.uy

L'ORÉAL

90 días antes del vencimiento
Ruta 101 - Km 24.200 T. 2682-9515 - Canelones
Av. Italia 4273, ☎0800-8204, ☎2613-4238

LAKINOR

Durante el último mes de vigencia del producto.
Sanlúcar 1545, ☎/📞 2600-0106 - 0800-1887
ventas@lakinor.com

LAZAR

Mar y Jue, 14 a 16 h hasta 90 días antes del vto.
Br. Artigas 1158, ☎2708-8494*,
☎2709-9253 Pedidos y Transfer ☎0800-8142
ventas@lazar.com.uy

LIBRA

3ª semana de c/mes de L a V de 9 a 17 h
en Cno. Carrasco 5119. 30 días después del vto, los
productos discontinuados serán aceptados hasta 90 días
después de la fecha de retiro de la lista de precios.
Solferino 4096 casi Av. Italia, ☎1704 ☎1704 +5
info@lablibra.com

LUKENORPharma-Qualivits

30 días antes del vto.
Minas 1634, ☎2401-9476 - 094537811
ventas@lukenorpharma.com.uy

MATIAS GONZALEZ

Colonia 842 piso 2, ☎2903-2228
www.matiasgonzalez.com

MEDICPLAST

90 días antes del vto. en Droguerías
Av. Belloni 3027, ☎2513-9958
mplast@netgate.com.uy

MEDILAND S.A.

En el laboratorio con un plazo mínimo de 90 días
Dr. Mario Cassinoni 1661 Of. 201, ☎/📞 2408-3882
info@mediland.com.uy

MEGALABS

Hasta 30 días después del vencimiento, de Lun a Vie de 9 a
16 h en D4. Tel. 2683-7099
Pedidos: ☎0800-2400, ☎2513-0504
ATCVentas@megalabs.com.uy
GLDCotizaciones@megalabs.com.uy

NOAS

45 días antes del vto. Mié y Vie de 8:30 a 11:00 h.
Río Negro 1573, ☎2903-0769*, ☎2903-0766
info@noasfarma.com.uy

NOVARTIS

No se aceptan cambios ni devoluciones.
Consulte a su Ejecutivo de Cuentas.
Distribuido por Scienza Uruguay (Murry S.A.),
☎Lineas rotativas 1988 9000
info@scienza.com.uy

NOVOPHAR-QUIMFA

30 días antes y hasta 15 días después del vto.
Plaza Independencia 831 Of. 308,
☎/📞 2904-2292 - 2909-3545
ventas@novophar.com.uy

NUEVO SOL

Distribuidor de DALINTEX
Avda. Coronel Raiz 1335, ☎/📞 2359-1429
info@nuevosolltda.com.uy

OPKO Uruguay

Juan Carlos Gómez 1474 Apto. 608, ☎2915-0216
info@opko.com.uy

PELLIER

Lun a Vie de 9 a 12 h: Línea Pellier: 30 días antes del
vto. Línea Platsul: 6 meses antes del vto.
Plaza Cagancha 1335 Of. 403, ☎2902-6707
ventas@pellier.com.uy - www.pellier.com.uy

Perfumes y Cosmética

Cno. Carrasco 7371, ☎2601-9822
administracion@pycosmetica.com.uy

PFIZER

60 días antes de vto en Droguerías.
Dr. Luis Bonavita 1266 Of. 504, ☎2626-1212
pfizeruruguay@pfizer.com

PHARMASERVICE

90 días antes del vto.
Av. Blanes Viale 6121, ☎/📞 2604-0708/09
laboratoriophs@gmail.com

PROCOLAGEN

República Argentina M10 S7, Canelones,
☎099-93-16-28
ventas.procolagen@gmail.com
www.procolagen.com

PROMOFARMA

Mar y Jue de 8 a 12 h en Goes 2125. Mes del vto.
Juan D. Jackson 1015, ☎2411-1717/8412
informes@promo-farma.com

RELVER

Mar y Jue de 13 a 15 h, mes del vto.
Arenal Grande 1435 Apto 404, ☎/📞 2400-8961
relver@relver.com.uy

RINQUE PHARMA

Último mes de vigencia del producto.
Sanlúcar 1545, ☎2600-0106
ventas@rinque.com

RIPOLL

Mes de vto. Lun a Vie de 13 a 17 h. en el laboratorio.
Valparaíso 1122, ☎2924-8301
ripollvet@laboratorioripoll.com

RO. Pharma

Mes de vto. 1er y 3er Mar y Jue,
de 8 a 12 h. en CARVI S.R.L. Goes 2125
Constituyente 1467 Of. 708, ☎/📞 2401-9998
marketing@ropharmauruguay.com

**SANOFI**

30 días después del vto. Mar y Jue de 9 a 17 h en FARMALOG.
Héctor Miranda 2361, 0800-2071
ventas.uy@sanofi.com

SAVANT

Divina Comedia 1651 Of. 2, 099-177-790
www.savant.com.ar

SCIENZA URUGUAY

No se aceptan cambios ni devoluciones.
Consulte a su Ejecutivo de Cuentas.
☎ Líneas rotativas 1988 9000
ventas@scienza.com.uy

SERVIMEDIC

Mes anterior, actual y posterior al vencimiento, en Centro logístico D4
☎ 0958-66650 Pedidos ☎ 2336-5446
ventas@servimedic.com.uy

SIDUS Dermocosmética

Avda. Pedro Blanes Viale 6254,
☎ 2603-2603 - 099-433-214
alvaro.rodriguez.antelo@sidusdc.com.ar
www.sidusdermocosmetica.com.ar

SILEX

Nueva Palmira 1819,
☎ 2203-5000
ventas@quimicasilex.com

SOPHIA

Mes de vto. En FARMALOG o por Droguería (compra en droguería).
Avda. Italia 7519 Of. 403,
☎ 2602-0364
labsophiaventas@gmail.com

SPEFAR

Se aceptarán productos cuya fecha de vencimiento sea el mes previo, mes en curso o mes posterior al indicado en los mismos.
Expedición y Depósito:
Francisco del Puerto 3902,
☎ 2336-7150, ☎ 2336-6846
spefar@spefar.com

SZABO

Mes de vto. y hasta 30 días posteriores al mismo.
Francisco Muñoz 3280,
☎ 2622-0718 - 2622-0743 int. 104
ventas@szabo.com.uy

TERRY

Av. Rivera 3270/74, ☎ 2622-0153*
terraysa@selby.com.uy

TEVA Uruguay

Mes de vto. L a V de 8:30 a 16 h en FARMARED
Cno. Carrasco 6264 Tel. 094-483-260
At. a Farmacias: ☎ 0800-8095
tevamvodeventasmarketing@tevapharm.com
sales.uy@tevapharm.com

TRESUL

De 9 a 12 h. 60 días antes del vto a través de droguerías.
Av. Centenario 2989, ☎/☎ 2487-4108 - 2486-3683
tresul@adinet.com.uy

URUFARMA

Dentro de los últimos 2 meses de vigencia y hasta el último día hábil del mes posterior al vto, en Centro logístico D4, ATC@d4.uy Tel: 2683-7099.
Ventas: ☎ 0800-2005 ☎/☎ 2487-1420
venta@urufarma.com.uy

VERACRUZ

60 días antes del vencimiento.
Melo 2354, ☎ 2208-4724
info@veracruz.com.uy

Centros de Logística

Costa Logística: Cno. Maldonado 9351, Km 19.800, Ruta 8, T. 2222-9697
D4: Ruta 101 km 23.200, T. 2683-7099 - ATC@d4.uy
FARMALOG: Cno. Susana Pintos 3040, T. 2514-3802 - 2514-0153
FARMARED: Cno Carrasco 6264, T. 2683-7636
Urutrame Logística: Santa Fe 1161, T. 2200-9812*

Actualización de precios en HolaSalud del mes de setiembre

Nómina de laboratorios que han comunicado a HolaSalud cambios de precio en sus productos.

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
ADIUM	01/10/2023	GRAMON BAGO - Intilac	01/09/2023
AGAM	10/04/2023	LAKINOR - AML	oct-23
ARCOS Novoplós	oct-23	LAKINOR - Atom-Protect	sep-23
BAYER	18/09/2023	LAKINOR - Genové	sep-23
BOHERINGER INGELHEIM	01/10/2023	NOVOPHAR - Dapaglix	sep-23
CELSIUS Farmadescuento	28/09/2023	NOVOPHAR - Tizarelix	ago-23
DR. SELBY - Hawaian Tropic	sep-23	PELLIER	25/09/2023
DR. SELBY - Nuevos productos	12/09/2023	PROMOFARMA	20/10/2023
GADOR - Divalprex	08/09/2023	RIPOLL	10/03/2023
GRAMON BAGO - Eliflex	sep-23	TEVA - Comunicado Aciclovir	30/08/2023
GRAMON BAGO - Gestavita	15/09/2023	URUFARMA	04/09/2023

Sugerimos a los Laboratorios asegurar la remisión inmediata de las listas de precios cuando efectúen cualquier cambio de precios o lanzamientos a produccion@farmanuario.com y atencionalcliente@farmanuario.com
Para la actualización de precios del mes de noviembre en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 27 de octubre de 2023.

HIDRATA & REPONE

SABOR NARANJA

REHIDRATA



CON TAURINA ⚡

SIN CAFEÍNA ⚡

CONTIENE ELECTROLITOS ⚡

(SODIO, POTASIO, CLORUROS)

SIN AZÚCAR ⚡

SIN GLUTEN ⚡



Escaneá el QR
y seguinos en
nuestras redes

HOLA SALUD

AÑO 5 | Nº 60 | OCTUBRE 2023

Redux[®] Orlistat 120mg

Reducción saludable de peso
Presentaciones: 42 y 84 cápsulas

☎ 2900 6715 Soluciones accesibles
CALIDAD EN SALUD

ATHENA

CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

Zolben

Toma un buen consejo.
Toma Zolben.

ANALGÉSICO ANTIPIRÉTICO
12 COMPRIMIDOS

NUEVO

INMÜNEL[®] C+D+Zn

Suplemento dietario a base de Vitamina C, Vitamina D y Zinc
AYUDA AL SISTEMA INMUNITARIO

10 comprimidos efervescentes

AYUDA A TU SISTEMA INMUNITARIO

Gramón Bago

ÚNICA TRIPLE COMBINACIÓN C+D+ZINC

VITAMINA C VITAMINA D Zn

Evra[®]

Anticoncepción que se pega...

LABORATORIO TRESUL
Calidad europea

hidravit[®] LINEA

Altas dosis de Vitamina A + E

AGAM LABORATORIOS

Nuevamente en Uruguay

Venostasin[®] Retard

Extracto seco de semillas de Castaño de la India (Aesculus Hippocastanum L.)

Gador

Dozic[®] Paracetamol 1g

Dozic Forte[®]

paracetamol 500mg + diclofenac 50 mg